Mein Leben in Kambodscha
Heiko R.
Vorwort
Als ich im Februar 2007 zum ersten Mal kambodschanisc
betrat, hä
können, dass dieser Ort einmal mehr als nur ein flüch
für mich sein würde. Niemals hä
ferne
Land in Südostasien zu meiner wahren Heimat werden w
Ankerpunkt für meine Seele.
Mein Name ist Heiko, und was Sie nun in den Händen ha
aufrich
faszinierenden Land – eine Chronik, die v
schmerzhaften Tiefen erzählt, von unerwarteten Wendun
Schicksals, geschäftlichen Erfolgen, die ich mit Stolz feie
persönlichen Verlusten, die mein Herz schwer gemacht h
Vor allem aber ist es eine zu
zu einem Land und seinen Menschen, die so grundlegend
doch so wunderbar bereichernd sind im Vergleich zu me
deutschen Heimat.
Für wen ich dieses Buch geschrieben habe
Dieses Buch richtet sich an all jene, die mit dem Gedanke
bisheriges Leben hinter sich zu lassen und in der Ferne e
Neuanfang zu wagen. Vielleicht sitzen Sie gerade an Ihre
Schreib
nd Sie durch
verheißungsvolle Reiseprospekte blä
des Internets verlieren. Vielleicht stellen Sie sich die aufr
Frage, wie es wohl wäre, nicht nur zu reisen, sondern tat

einem anderen Land zu leben, zu atmen und zu gedeihen
Ich möchte Ihnen keine unrealis
keine rosaroten Illusionen von einem Leben unter Palme
jegliche Scha
schonungslosen Einblick in die komplexe Realität eines
Auswandererlebens – mit all seinen Glanzlichtern und se
ungemütlichen Ecken.
Ein ehrlicher Reisebericht für Neugierige
Doch auch wenn Sie nicht planen, Koffer zu packen und
zu ziehen, sondern einfach nur
Leben in einem Land wie Kambodscha wirklich aussieht
nicht nur als Tourist für ein paar sorglose Wochen verwe
sich dort niederlässt, Wurzeln schlägt und zu einem integ
Gesellschaft wird –, dann sind Sie hier genau rich
Ich verspreche Ihnen keine roman
Auswandererlebens, wie man sie vielleicht aus kitschigen
verklärenden Reiseberichten oder den idealisierten Darst
sozialen Medien kennt.
Die Realität ist oft vielschich
steiniger, als man es sich in seinen kühnsten Vorstellunge
Doch ich kann Ihnen auch versichern, dass das Leben in
oft eine Erfüllung birgt, die man sich in den eigenen vier
niemals hä
Was Sie erwartet
Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es ist eine pers
Erzählung – ehrlich, ungeschönt, manchmal schmerzhaft
berührend, gelegentlich komisch. Es erzählt von der Such
Freiheit, vom Ankommen in einer fremden Kultur, vom A
eines Lebens, das man nicht planen kann. Es erzählt von

Wirklichkeit wurden, und von Illusionen, die zerplatzten
erzählt von einem Menschen, der irgendwann nicht meh
einem Land war, sondern ein Teil davon wurde.
Kapitel 1: Der Beginn eines Abenteuers – Ein Ruf aus der
Es war im Februar des Jahres 2007, als meine Füße zum
Mal kambodschanischen Boden betraten. Ursprünglich w
Trip gar nicht als ein großer, lebensverändernder Abschn
Ich befand mich auf einer rein pragma
land aus
nach Kambodscha, um lediglich mein Visum zu verlänge
war mir zu dieser Zeit bereits vertraut; ich ha
mehrfach besucht und seine reiche, lebendige Kultur, das
duftende Essen und die warmherzigen, lächelnden Men
mein Herz geschlossen. Kambodscha hingegen war für m
Neuland, ein weißer Fleck auf meiner persönlichen Land
ha
Widerstandsfähigkeit des Landes gehört, aber es nie zuvo
erlebt.
Mein erstes Ziel war Sihanoukville, eine kleine, noch unb
Küstenstadt, die malerisch am Golf von Thailand liegt. W
Abstecher gedacht war, um die bürokra
erledigen, entwickelte sich zu einem unerwarteten Wend
meinem Leben. Ich hä
unscheinbare Ort mein Leben so nachhal
verändern würde.
Vom ersten Moment an, als ich den Fuß auf kambodscha
Boden setzte, spürte ich eine besondere, fast magische Ve
zu diesem Land. Es war ein Gefühl, das sich nur schwer i
fassen lässt. Es war, als ob mich Kambodscha mit offenen

empfangen würde, als hä
Sihanoukville war damals noch weit en
touris
Die Stadt ha
Unverfälschtes, das mich sofort in seinen Bann zog. Es ga
riesigen Hotelke
Massentourismus. Sta
Unterkünfte, gemütliche Restaurants mit lokaler Küche u
entspannte, beinahe zeitlose Atmosphäre, die zum Verwe
Die Strände mit ihrem weißen Sand, der sich endlos am
türkisfarbenen Meer entlangzog, die friedliche S
und die Freundlichkeit der Einheimischen – all das ließ m
mehr los. Ich fühlte mich vom ersten Augenblick an woh
willkommen, als wäre ich nach Hause gekommen.
Und dann war da noch dieses Gefühl von Freiheit und un
Möglichkeiten. Anders als im stark regulierten Europa od
touris
wenn man nur den Mut, den Willen und die Entschlossen
es anzupacken. Es gab keine festgefahrenen Strukturen, k
Regeln. Hier konnte man Träume verwirklichen.
In dieser Euphorie, getrieben von Abenteuerlust und dem
nach einem Neuanfang, traf ich eine Entscheidung, die m
für immer verändern sollte: Ich mietete ein Gästehaus, da
im Bau befand. Seine Fer
.
Zurück in Italien, wo ich damals lebte und arbeitete, kün
meinen Job. Das war keine leichte Entscheidung. Ich ha
der interna
ein gutes Gehalt und ein sicheres Leben. Doch all das ver

Bedeutung. Die Sehnsucht nach einem neuen Leben war
Die sechsmona
Angelegenheiten zu regeln und mich auf diesen Schri
Es waren intensive Monate, geprägt von Abschiedsschme
Vorfreude und Zweifeln.
Im Oktober 2007, pünktlich zur Eröffnung des Gästehaus
ich mit zwei Koffern in Kambodscha. Ich war bereit für d
Mein Studium im Hotelmanagement und meine Erfahrun
da
Kambodscha eine ganz andere Art von Herausforderung
Ein Gästehaus in einem Entwicklungsland zu führen war
anderes als ein Hotel in Europa.
Die ersten Wochen in Sihanoukville waren ein intensiver
Ich musste mit sprachlichen Barrieren umgehen, lokale B
verstehen, Personal einstellen und vieles improvisieren. J
lernte ich etwas Neues.
Was mir half, war meine Offenheit gegenüber der Kultur
Bereitschaft zu lernen. Ich zwang niemandem meine Vor
auf, sondern suchte nach einem Weg, der für Gäste und
Mitarbeitende gleichermaßen fu
So begann mein Leben in Kambodscha – ein mu
Wasser, ohne Netz, aber mit dem festen Willen, zu schwi
Kapitel 2: Das erste Gästehaus – Eine Oase in der Ferne: D
Guesthouse
Im Oktober 2007 war es soweit: Das Max Guesthouse öff
Türen. Nach Monaten der Vorbereitung war es ein unbes
Gefühl, die ersten Gäste willkommen zu heißen. Ein Gefü
und
Die Lage war ideal: eine kleine, ruhige Seitenstraße, die

schönsten Strände von Sihanoukville führte. Nicht direkt
aber nah genug an allem Wich
– und vor allem nah am Meer.
Das Gästehaus war einfach, aber sauber und gemütlich. I
was Reisende brauchten: bequeme Be
Badezimmer, eine kleine Rez
eine Terrasse zum Entspannen und Reden.
Meine Idee war es, ein Stück Deutschland in Kambodscha
– ein Ort, der nicht nur Unterkunft bot, sondern auch deu
Frühstück und Küche. In einer Zeit, in der es in Sihanouk
Hotels gab und fast alles auf Backpacker ausgerichtet wa
eine Besonderheit. Es sprach besonders deutsche und öst
Touristen an, die etwas Vertrautes suchten.
Die Nachricht verbreitete sich schnell. "Bei Max gibt’s ka
Musik und große Por
– das sprach sich herum. Besonders
Langzeiturlauber, die der Kälte Europas en
sich über Gerichte wie Schweinebraten oder Kartoffelsala
Stück Heimat unter Palmen.
Das Frühstück wurde schnell zu unserem Markenzeichen
andere nur Toast und Instantkaffee anboten, servierten w
vom deutschen Bäcker, Wurst, Käse, Eier und selbstgema
Marmelade. Die Gäste liebten es.
Die Arbeit war intensiv. Ich war Gastgeber, Rezep
Barkeeper, Touristenführer und Seelsorger in einem. Die
begannen früh mit Frühstücksvorbereitungen und endete
an der Bar mit Gesprächen und Geschichten aus aller We
anstrengend, aber erfüllend.
Eine große Herausforderung war das Personal. Die meist

keine Erfahrung in der Gastronomie. Es gab keine Ausbil
Standards. Ich musste alles beibringen – von Hygiene bis
Serviceverhalten, sogar deutsche Rezepte. Es war oft mü
auch schön zu sehen, wie meine Mitarbeiter dazulernten
auf ihre Fortschri
Ein besonderer Moment war, als meine Köchin zum erste
einen Schweinebraten mit Knödeln und Rotkohl hinbeka
waren begeistert, sie strahlte vor Stolz – und ich wusste,
Geduld gelohnt ha
Neben der Arbeit im Gästehaus musste ich mich auch mi
Behörden auseinandersetzen. Das Visum, Geschäftslizenz
Regeln – vieles war undurchsich
"Bearbeitungsgebühren", die nicht offiziell waren, aber zu
gehörten.
Trotz aller Herausforderungen war das erste Jahr im Max
eine Zeit des Lernens und des Wachsens. Immer mehr Gä
viele blieben länger oder kamen wieder. Ich wurde Teil d
Gemeinschaft, fühlte mich angekommen – an einem Ort,
forderte und gleichz
Kapitel 3: Die Träume und die Beach Bar – Eine Lek
Getrieben von einer roman
mietete ich eine kleine Bar direkt am Strand. In meiner V
sah mein Alltag so aus: morgens den Sonnenaufgang beo
dazu eine Tasse Kaffee, tagsüber entspannte Gäste mit Ko
und Cocktails bedienen, abends bei Musik den Sonnenun
genießen.
Die Realität sah anders aus. In den ersten zwei Wochen g
tatsächlich jeden Sonnenaufgang, die Farben, das Rausch
Wellen – es war magisch. Aber schon bald merkte ich: Di

Strandleben passte nicht zu mir. Ich bin jemand, der ak
gestalten will, ständig neue Herausforderungen sucht. De
Tagesablauf am Strand wurde mir schnell zu monoton.
t,
Besonders die Abende, wenn eine bunte Mischung aus Au
Backpackern und Partygängern auftauchte, fühlten sich f
war nicht meine Welt – laute Musik, viel Alkohol, oberflä
Gespräche. Ich spürte, dass ich hier nicht wirklich hinein
Nach nur vier Wochen traf ich eine Entscheidung: Ich ve
Bar an zwei junge Engländer. Damit konnte ich mich wie
konzentrieren, was mir wirklich lag – mein Gästehaus.
Diese Erfahrung lehrte mich viel. Nicht jeder Traum pass
Manchmal muss man sich eingestehen, dass die Realität
Vorstellung entspricht. Wich
das zu tun, was wirklich zu einem passt.
Kapitel 4: Das Savory Hotel – Mein Sch
Nach fast zwei Jahren im Max Guesthouse war ich an ein
dem ich spürte: Ich will mehr. Nicht im Sinne von Reicht
Luxus – aber ich wollte professioneller arbeiten, struktur
vielleicht auch ein Stück „erwachsener“. Ich ha
mir Organisa
wie sehr
herausfinden, wie weit ich das in einem größeren Rahme
konnte.
Durch einen Bekannten hörte ich von einem leerstehende
der Stadt
vernachlässigter Biergarten – das Ganze wirkte auf den e
wenig einladend. Aber ich sah sofort das Potenzial.
Die Lage war unschlagbar: In Laufnähe zum Markt, zum

nur zehn Minuten zum Strand. Viele Reisende kamen hie
suchten eine Unterkunft. Ich wusste: Wenn ich aus diese
ein Zuhause mache, wird das fu
Ich verhandelte mit der Eigentümerin, bekam den Zusch
zunächst einjährigen Pachtvertrag – mit der Op
Ich wusste, das war riskant. Aber ich war entschlossen.
Der Umbau
Die erste Zeit war eine Baustelle. Ich ließ das Dach abdic
streichen, alle Zimmer reinigen, neue Matratzen kaufen,
nähen. Ich baute die Küche um, stellte neue Mitarbeiter
Ordnung in das Chaos.
In den ersten drei Monaten schlief ich kaum. Ich kümme
tagsüber um Handwerker, Gäste, Lieferanten, Einkauf, u
an der Rezep
Ich lernte in dieser Zeit mehr über kambodschanische Ba
kap
ganzen Leben zuvor.
Aber ich spürte: Das ist meins. Ich baue hier gerade etwa
meinen Stempel trägt.
Der Betrieb läuft
Als das Hotel schließlich öffnete, kamen die Gäste schnel
sich herum: „Da gibt's einen Deutschen, der macht ri
Frühstück", „Da ist alles sauber", „Der kümmert sich um
Ich bot nicht nur Zimmer – ich bot Orien
Weiterreise, gab Tipps, war Vermi
setzte ich mich zu den Gästen in den Biergarten und erzä
Geschichten aus meinem früheren Leben in Europa – ode
einfach zu, wenn jemand nach zwei Monaten Indienreise
in ganzen Sätzen Deutsch sprechen wollte.

Einmal kam eine Familie aus Österreich mit drei Kindern
war völlig erschöpft, das Baby schrie, das Gepäck war ve
gegangen. Ich brachte ihnen Wasser, Spielzeug aus meine
hinter der Rez
– und
kochte abends etwas Mildes für die Kinder. Zwei Jahre sp
sie wieder – extra wegen mir.
Ein Ort mit Seele
Das Savory Hotel war mehr als ein Hotel. Es war ein Ort,
Menschen durchatmen konnten. Und es war mein ganz p
Projekt. Ich liebte die Mischung aus Struktur und Sponta
Planung und Chaos. Ich war Hotelier, Handwerker, Seels
Gärtner, Taxifahrer und Geschichtenerzähler – alles in ei
Kapitel 5: Charlie – Der kleine König im Savory Hotel
Charlie kam zu mir, als ich mi
Hotels steckte. Ich ha
entdeckt, angebunden an einen viel zu kurzen Strick, um
Lärm, Hitze und Touristen mit Handykameras. Er war wi
ein Jahr alt, ein junger Makak mit hellbraunem Fell und
klugen Augen. Er sah mich an – nicht flehend, nicht ängs
neugierig. Als würde er mich fragen: „Und? Willst du mi
mitnehmen oder nicht?“
Ich wusste im selben Moment: Dieser kleine Kerl gehört
Ein neues Leben
Charlie gewöhnte sich schnell an sein neues Zuhause – vi
sogar schneller als ich. Im Savory Hotel bekam er sein ei
Eckchen auf der Terrasse, eine Bambuspla
Sofakissen, aber natürlich hielt er sich nie lange dort auf
saß er auf der Rezep

schaute den Gästen beim Einchecken zu. Er verstand sofo
freundlich war – und wer nicht. Wenn jemand laut wurd
sich. Wenn jemand lachte, kam er näher.
Am Anfang war ich noch vorsich
wusste nicht, wie er auf fremde Menschen reagieren wür
Charlie war, ganz anders als erwartet, charmant, sozial u
Er wusste genau, wann er besser verschwand – und wann
Bühne betrat.
Ein Star zum Anfassen
Die Gäste liebten ihn. Vor allem Kinder und ältere Reisen
Enkel zu Hause ha
ihm Erdnüsse oder Obststücke zu. Charlie konnte mit ein
Strohhalm trinken, mit einer Sonnenbrille spielen und m
Schwanz auf die Tischpla
liebte Bananen – aber nur reife, nie grüne. Und er hasste
man ihn wie ein Baby behandelte.
Einmal legte er sic
Zimmer 3, streckte alle Viere von sich und schlief einfach
französische T
–
dann musste sie lachen. Sie machte ein Foto, schickte es
Familie und ließ Charlie bis zum Abend dort liegen. „Er s
aus als ich“, sagte sie und brachte ihm später ein Stück M
Charlie auf Tour
Seine größte Leidenschaft war das Motorradfahren. Soba
meinen kleinen Roller startete, sprang er auf den Sitz, kla
an meinen Rücken und quietschte vor Vorfreude. Ich bek
einen kleinen Helm für ihn – nicht weil er ihn mochte, so
die Gäste es urkomisch fanden.

Wir fuhren morgens zusammen auf den Markt. Während
Händlern verhandelte, saß Charlie mit einer Banane auf
Gepäckträger und beobachtete das Treiben. Manchmal st
kleinen Kindern das Obst aus der Hand – aber immer so
dass sie selbst lachen mussten.
Er war der heimliche Bürgermeister von Sihanoukville.
Nicht immer einfach
Charlie war ein echtes Familienmitglied – aber nicht imm
einfacher Mitbewohner. Er ha
wurde, riss er Servie
biss er in Schuhe oder versteckte Hausschlüssel. Einmal k
auf das Dach und war zwei Tage verschwunden. Ich such
– und fand ihn schließlich schlafend im Lagerraum, einge
zwischen Handtüchern und einer Packung Kekse, die er l
aufgefressen ha
Er wusste genau, dass ich wütend war – und setzte sein
unschuldigstes Gesicht auf. Ich konnte ihm nie lange bös
Mehr als ein Tier
Charlie war mehr als ein Affe. Er war Seelentröster, Eisbr
Alleinunterhalter. Wenn Gäste Streit ha
dazwischen. Wenn ich müde war, legte er sich s
ich frustriert war, brachte er mich mit seiner Clownerie w
Lachen.
Er war Teil meines Alltags – und Teil meiner Iden
Jeder, der das Savory Hotel besuchte, erinnerte sich an il
kaum ein Gästebuch, in dem nicht mindestens ein Eintra
an Charlie!“ stand. Manche Gäste schickten Monate späte
Postkarten – nicht an mich, sondern an ihn.
Ein s

Manchmal dachte ich: Vielleicht hat er mich mehr geleh
Geduld. Spontaneität. Neugier. Und vor allem: Dass man
oft nicht mit Worten erreicht, sondern mit Haltung.
Wenn ich ihn anschaute, sah ich nicht einfach ein Tier –
kleinen Geist, der auf seine Art verstand, was Leben bede
beobachten, neugierig bleiben, verbunden sein.
Kapitel 6: Ein Scherbenhaufen – Die Kündigung und der
Abschied vom Savory
Die besten Geschichten beginnen oft mit einem Knall – d
endete mit einem.
Es war ein brütend heißer Tag im März. Ich saß gerade m
Stammgast aus Hamburg im scha
Charlie döste auf dem kleinen Mauervorsprung, als ein B
offiziellen Brief überreichte. Gelbes Papier, roter Stempel
schon beim ersten Blick: Das ist nichts Gutes.
Der Pachtvertrag würde nicht verlängert. Keine Gründe.
Gespräch. Kein Danke. Einfach nur: In 30 Tagen war Sch
Ein harter Schlag
Ich kann mich noch genau an mein Gefühl erinnern. Nich
Panik. Nur eine dumpfe, körperlich spürbare Leere. Ich h
Hotel mit meinen eigenen Händen aufgebaut – alles war
mit Liebe eingerichtet, mit Erinnerungen gefüllt. Und plö
mir das Fundament unter den Füßen weggezogen.
Die Besitzerin ha
s
Restaurant füllte sich. Und sie wollte das alles offenbar s
übernehmen. Oder teurer neu verpachten. Oder irgendet
– egal. Ich war raus.
Und das ohne jedes Recht auf Einspruch. Kein Mieterschu

deutsche Bürokra
Gierigen.
– oder der
Die letzten 30 Tage
Ich war nie jemand, der laut schimpft oder Türen knallt.
innerlich war ich wütend. En
Raum ab, berührte die Möbel, schaute in die Gesichter m
Angestellten, die nicht wussten, ob sie weiter bei mir arb
konnten. Charlie spürte, dass etwas nicht s
Tagen besonder
einfach zu, wie ich packte.
Ich kündigte den Gästen höflich, organisierte Rückersta
sprach mit anderen Hotels, ver
versuchte, Haltung zu bewahren – wie ein Kapitän, der s
verlässt, aber nicht untergeht.
Ein Abschied mit Tränen
Am letzten Abend veranstaltete ich ein kleines Abschieds
Ich kochte selbst: Gulasch mit Klößen, ein Kartoffelsalat
meiner Mu
Mitarbeiter, Bekannte, sogar einige Nachbarn, die ich ga
kannte.
Wir lachten. Wir tranken. Und irgendwann sangen wir. C
ein kleiner König auf dem Tresen, mit einem roten Seide
den Hals, den ihm eine Stammkundin aus Thailand gesch
Ich hielt eine kleine Rede. Keine große Show. Nur ein pa
„Danke, dass ihr da wart. Danke, dass ich das hier erlebe
weiß noch nicht, wie es weitergeht – aber es geht weiter
werde wieder etwas a
Was bleibt

In der Nacht danach ging ich allein durchs leere Hotel. C
ohne Licht, ohne Geräusche. Ich hörte nur das Summen d
Ven
Ich nahm ein Stück Kreide und schrieb an die Wand im F
„Hier hat einmal jemand geglaubt, dass man mit Herz ei
schaffen kann. Und er ha
Dann schloss ich die Tür. Für immer.
Kapitel 7: Max & Moritz – Der Neustart mit Krokodilen
Nach dem bi
Ich ha
– und auch ein Stück
von mir selbst.
Aber wie so oft in meinem Leben kam es ganz anders als
Ich fuhr mit Charlie im Gepäck durch Sihanoukville, auf
nach einem neuen Ort, einer neuen Idee. Die Stadt verän
mehr Baustellen, mehr Chinesen, mehr Unruhe. Ich wollt
Natur, mehr Ruhe, weniger Stress. Irgendwo, wo ich wie
Eig
Und dann fand ich es: ein altes Grundstück etwas außerh
einfache Bungalows, ein großer Garten, ein kleiner Fluss
Nichts Besonderes. Aber ich sah sofort: Hier kann etwas
Zwei neue Namen
Ich nannte die beiden Häuser „Max“ und „Moritz“ – wie
Lausbuben aus Wilhelm Buschs Bildergeschichte. Eine kl
Hommage an meine Kindheit. Und vielleicht auch ein bis
mich selbst, denn ganz ehrlich: Ich war nie ein braver Ju
unterwegs, immer Ideen im Kopf, immer ein bisschen ge
Strom.
Max und Moritz waren einfach, aber charmant. Holzböde

Ven
–
richtete eine Außenküche ein, bepflanzte den Garten mit
ließ einen kleinen Teich anlegen. Und dann kamen sie: d
Ein echter Hingucker
Ein Bekannter aus dem Dorf brachte sie mit: zwei kleine,
Krokodile, etwa einen Meter lang. „Die kannst du in den
meinte er. „Die fressen Insekten. Und du bekommst mehr
hielt das zuerst für einen Scherz – aber dann dachte ich:
eigentlich nicht?
Ich ließ den Teich sichern, baute einen niedrigen Zaun d
und setzte die beiden ein. Die Reak
warten. Manche waren fasziniert. Andere erschrocken. U
andere glaubten nicht, dass die Tiere echt waren.
Ein Biss, der Schlagzeilen machte
Einer dieser Zweifler war ein österreichischer Gast, der m
Frau angereist war. Er stand am zweiten Tag seines Aufe
dem Teich, die Arme verschränkt, die Sonnenbrille auf d
sind doch nicht echt“, sagte er. „Die sind aus Stein. So ei
Touristena
Ich lächelte und sagte nur: „Geh besser nicht zu nah ran.
Aber er ging trotzdem. Er hockte sich vor den Zaun, stre
über das Wasser, schnippte mit den Fingern. Und da pass
Schnappen, ein Aufschrei, ein bl
Kein schwerer Biss – aber genug, um ihn für den Rest des
Pflaster und Salzwasser zu erinnern. Seine Frau schimpft
Desinfek
Szene wie ein Richter mit Urteilsblick.
Der Österreicher sagte später lachend: „Na gut, jetzt glau

sind echt.“
Ein Ort zum Durchatmen
Trotz – oder vielleicht wegen – der Krokodile wurde Max
kleiner Erfolg. Kein Hotel, kein Gasthaus – eher eine Mis
Gästehaus, Rückzugsort und Kuriosität. Viele kamen weg
Andere, weil sie mich kannten. Und manche, weil sie ein
suchten.
Ich kümmerte mich um alles. Kochen, Waschen, Reparat
Gespräche mit den Gästen. Ich saß abends auf der Veran
Tee, Charlie neben mir, die Frösche quakten im Teich, di
lagen reglos im Mondlicht. Es war friedlich – auf meine e
schräge Art.
Max & Moritz lief gut. Ich ha
charmante offene Küche, zwei echte Krokodile im Teich,
– und jeden Monat neue, neugierige Gäste.
Einige kamen nur wegen der Krokodile, andere blieben w
Ruhe. Ich ha
liebte.
– so, wie ich es
Aber wie so oft in Kambodscha war das Glück nicht von
Eines Tages kam ein junger Mann mit seiner kambodscha
Freundin vorbei. Er war aus England, ha
Café betrieben, war auf der Suche nach einem Neuanfang
ins Gespräch, erst über Mangos, dann über Gästehäuser,
Max & Moritz. Und nach drei Tagen sagte er: „Ich nehme
ist. Mit allem.“
Ich wusste, dass ich nicht ewig bleiben würde. Das Grund
gehörte mir nicht, ich ha
gutes Gefühl, loszulassen, bevor wieder jemand anders ü

bes
Also verkaufte ich ihm das Geschäft. Den Namen, den Ku
die Buchungen, das Inventar. Charlie blieb dort. Die Krol
Ich verabschiedete mich mit einem Kloß im Hals – aber
Gefühl, dass es rich
Paradies.
ndes kleines
Kapitel 8: Der Neuanfang in Kampot
Nachdem ich das Geschäft Max & Moritz abgegeben ha
klar: Ich wollte nicht noch einmal mieten, nicht noch ein
anderen abhängig sein. Ich wollte etwas Eigenes. Durch
hörte ich von einem Grundstück bei Kampot – nicht irge
Grundstück, sondern einem sehr großen Stück Land, etw
außerhalb, mit viel Grün und Abstand zu den Nachbarn.
was ich suchte.
Ich fuhr hin, sah es mir an – und wusste sofort: Das wird
Kein Lärm, kein Trubel, keine Touristen in Sicht. Nur Re
Palmen, Sonne und ein weiter Blick bis zu den Bergen. E
strategischer Standort für ein Geschäft, aber es war gena
ich für mich selbst wollte.
Ich kaufte das Grundstück – kein Pachtvertrag mehr, kei
Zwischenlösungen.
Diesmal gehörte es mir wirklich.
Bauphase aus der Ferne
Da ich zu der Zeit in Sihanoukville lebte, konnte ich nich
auf der Baustelle sein. Aber ich organisierte alles sorgfäl
Materialien, Arbeiter, Bauleiter. Ich telefonierte regelmä
Fotos und Videos schicken, plante jede Phase so gut es gi
En

Es war nicht einfach, einem kambodschanischen Bautrup
Anweisungen zu geben, während man selbst nicht da ist
war entschlossen. Und ich wusste: Ich konnte vertrauen.
Menschen, mit denen ich arbeitete, waren zuverlässig. N
aber ehrlich.
Während ich in Sihanoukville lebte, fuhr ich regelmäßig
um den Baufortsc
besonderer Moment, wenn wieder etwas Neues f
– die
Bodenpla
aufgerichtet.
Jedes Mal sah ich: Das hier wird mein Zuhause.
Ankommen auf eigenem Boden
Als das Haus schließlich f
Kampot zurück. Ich stand auf meinem eigenen, weitläufi
Grundstück – und spürte sofort: Das ist der Anfang von e
Größerem. Ich ha
bewusst – mit dem Gedanken, später vielleicht noch meh
ein Gästehaus, ein kleiner Pavillon, ein Studio – ich ließ
Möglichkeiten offen.
Das Haus selbst war nicht einfach, sondern luxuriös, mit
Komfort, den ich mir leisten konnte.
Große Fensterfronten mit Blick ins Grüne, eine moderne
klima
Kambodscha keineswegs selbstverständlich war.
Ich ha
– nach all den Jahren im
Hotelgeschäft, nach all dem Wechsel und der Unruhe.
Die Terrasse war mein Lieblingsplatz. Ich ha

lassen, mit einer bequemen Sitzgruppe und einem V
Decke. Von hier aus konnte ich morgens bei einem Espre
Sonnenaufgang beobachten und abends den Geräuschen
lauschen.
Kampot – ein Ort der Möglichkeiten
Das Leben in Kampot ha
oder Phnom Penh. Es war ruhiger, aber nicht langweilig.
erste Bekanntschaften mit den Nachbarn – einfache Baue
Händler. Freundlich, diskret, neugierig.
Ich ließ mir Zeit, die Umgebung kennenzulernen. Ich fuh
Roller in die Stadt, kaufte Möbel, besuchte Märkte, probi
Restaurants aus. Es war ein angenehmes Gefühl, in eine
wachsen – nicht als Gastwirt, nicht als Tourist, sondern a
Landschaft.
Während das Haus weiter eingerichtet wurde – mit hoch
Materialien, sorgfäl
mir wich
– dachte ich schon an die nächsten Schri
Vielleicht ein zweites Gebäude, vielleicht ein Pool. Ich li
Op
Es war mein Projekt.
Und zum ersten Mal in meinem Leben ha
bes
Erst nach dem Umzug wurde mir bewusst, welche neuen
Herausforderungen in dieser ländlichen Umgebung auf m
warteten. Kampot war nicht nur ruhiger, sondern auch
abgeschiedener, ursprünglicher – ein Ort, an dem die Zei
verlief.
Die erste Herausforderung war das Internet. Keine der et

Firmen wollte eine Leitung zu unserem Haus legen, das
außerhalb der Stadt lag, als einziges Haus in der Gegend
von Reisfeldern, Mangobäumen und friedlich grasenden
uns bedeutete das völlige digitale Isola
In einem Zeitalter, in dem Kommunika
kaum möglich sind, war das ein echtes Problem. Ich erin
lange Gespräche mit verschiedenen Anbietern, die alle di
Ausrede ha
Zum Glück gab es eine neue Intern
einsteigen wollte. Es gelang mir, den Verkäufer davon zu
dass in Kürze viele weitere Häuser in der Gegend entsteh
und es für ihn von Vorteil wäre, als Erster vor Ort zu sei
versprach ihm, potenzielle Kunden in der Nachbarschaft
auch wenn es zu diesem Zeitpunkt außer uns noch keine
gab. Der Haken an der Sache: Ich musste 300 Dollar pro
das Internet bezahlen – ein kleines Vermögen in Kambod
für meine Verbindung zur Außenwelt unverzichtbar. Ich
Inves
Das Leben auf dem Land hielt noch weitere Überraschun
der Regenzeit verwandelten sich die Zufahrtswege in
Schlammstraßen, auf denen man mit dem Auto stecken b
konnte. Ich erinnere mich an eine Nacht, in der wir von
Restaurant zurückkamen und der Wagen
Pfütze festsaß – um uns herum nur Dunkelheit und das Q
Frösche. In der Trockenzeit hingegen legte sich eine fein
Staubschicht über alles, man konnte kaum lüften, ohne d
rote Erde ins Haus wehte. Trotzdem: Wir gewöhnten uns
Extreme, und irgendwann waren sie einfach Teil unseres
Doch all diese Unannehmlichkeiten wurden bei Weitem

durch die unvergleichliche Schönheit des Ortes, di
uns umgab, und das Gefühl von Freiheit, das man nur an
solchen Ort erleben kann. Jeden Morgen aufzuwachen u
Sonnenaufgang über den endlos scheinenden Reisfeldern
war ein Privileg, für das es sich lohnte, auf einige moder
Annehmlichkeiten zu verzichten. Die Nächte waren s
vom Zirpen der Grillen und dem fernen Bellen eines Hun
wenn es regnete, war es, als würde die Welt für einen Mo
Atem anhalten.
Kapitel 9: Bauen, verkaufen, wieder von vorn – mein Ein
Immobiliengeschäft
Nachdem wir das Guesthouse in Sihanoukville verkauft u
neues Zuhause in Kampot gezogen waren, hä
mir schon bald eine neue Geschäftsidee zufallen würde. A
ganz harmlos: Ein Freund aus Europa besuchte uns im Ja
war begeistert von der Umgebung, dem weiten Blick übe
Reisfelder und natürlich von dem Haus, das ich mit viel
Liebe zum Detail ha
„Heiko“, sagte er beim Frühstück unter freiem Himmel, „
so ein Haus bauen könntest, würde ich sofort hierherzieh
Zuerst hielt ich das für eine spontane Idee. Doch am Abe
wir noch einmal darüber – und aus der Idee wurde ein P
noch ein großes Stück Land, das ich kurz nach unserem U
gekauft ha – mit dem Hintergedanken, vielleicht irgendw
etwas Größeres zu realisieren. Dieses Gespräch brachte a
Rollen. Warum sollte ich nicht genau das tun? Land kauf
Häuser bauen und sie an Menschen verkaufen, die ebenfa
Traum vom Leben in Kambodscha verwirklichen wollten
Der Anfang war einfach – und doch voller Risiko

Mein erstes Projekt startete mit vielen Unsicherheiten. Zw
Erfahrung aus dem Bau unseres eigenen Hauses, aber ein
jemanden zu bauen, der genaue Vorstellungen, hohe Erw
und ein anderes kulturelles Verständnis von „Qualität“ h
neue Herausforderung. Ich lernte schnell, dass in Kambo
anders läuft: Es gab keine klaren Baunormen, keine verlä
Qualitätsstandards, kaum funk
bauen ließ, musste ich selbst täglich auf der Baustelle pr
korrigieren, nachjus
Arbeitern verhandeln, oft auch schlichten, Materialien au
und mit scharfem Blick jede einzelne Wand abnehmen.
Und doch machte es mir unglaublichen Spaß. Ich spürte,
etwas a
– im wahrsten Sinne des Wortes.
Ein Haus nach dem anderen – wie im Rausch
Das Haus meines Freundes wurde ein voller Erfolg. Noch
ganz f
sich interessierten. Sie stellten Fragen, wollten Preise wis
um Besich
im Geschäft.
Ich verkaufte das zweite Grundstück, baute das nächste H
wieder eines. Wieder und wieder.
Am Ende baute ich in wenigen Jahren insgesamt elf Häu
ein bisschen besser als das vorige. Ich lernte aus jedem B
verbesserte die Grundrisse, experimen
impor
an.
Ich entwickelte ein Gespür für das, was europäische Ausw
suchten: einen Hauch von Luxus, aber eingebe

viel Ruhe, großem Grundstück und solider Bauweise.
Meine Kundschaft – eine Mischung aus Träumern und Re
Viele meiner Kunden kamen aus Europa, oft Deutsche, Sc
Franzosen. Einige wollten einen Altersruhesitz, andere ei
raus aus dem Hamsterrad des Westens. Sie suchten ein Le
Sonne, ein einfacheres Dasein – mit weniger Bürokra
Lärm, weniger Stress.
ger
Ich war für sie nicht nur der Bauherr. Ich war Ratgeber,
Verhandlungsführer mit den Behörden, Ver
Stromanschluss, Helfer beim Import ihrer Möbel – manch
Seelsorger. Ich lebte in einer Welt, in der alles gleichz
Investor, Architekt, Bauleiter, Seelsorger und Auswander
Personalunion.
Herausforderungen – rechtlich, pr
Natürlich war nicht alles einfach. In Kambodscha dürfen
offiziell kein Land besitzen. Ich musste auf kambodschan
zurückgreifen, denen ich vertraute, was bei Summen im
sechsstelligen Bereich keine kleine Sache war. Jeder Vert
Unterschrift bedeutete ein Risiko.
Zudem war der Markt nicht reguliert. Es gab keine
Baugenehmigungen im europäischen Sinn, keine verlässl
Rechtsprechung. Alles basierte auf Beziehungen, Kontakt
Vertrauen. Wenn man kein starkes lokales Netzwerk ha
man schnell ins Leere laufen.
Und trotzdem – es fu
Ein erfolgreiches Kapitel meines Lebens
Am Ende ha
Freundschaften geschlossen. Ich ha

aufgebaut, fast aus dem Nichts. Ich ha
hineinentwickelt, die mir lag: krea
Und ich ha
Oasen für Menschen, die ihr Leben neu beginnen wollten
ich damals.
Kapitel 10: Die Geburt meiner Tochter Laura – Vater sein
Kambodscha
Am 8. September 2013 veränderte sich mein Leben für im
einem kleinen Krankenhaus in Kampot kam meine Tocht
Welt – ein Ereignis, das alle bisherigen Erfahrungen, Erfo
Rückschläge in den Scha
auf diesen Moment vorbereitet.
Ich erinnere mich noch genau an den Morgen. Die Sonne
hoch, als wir ins Krankenhaus fuhren, aber ich nahm kau
mich herum wahr. Die Straßen, die Reisfelder, das Hupen
– alles war wie durch einen Schleier. Mein Herz schlug b
Ich war aufgeregt, nervös, voller Hoffnung und Angst zug
dann, plötzlich, dieses winzige Wesen in meinen Armen.
weich, vollkommen hilflos – und doch mit einer Präsenz,
mich herum s
Ein Moment, der alles veränderte
Ich hielt Laura zum ersten Mal im Arm und wusste: Das l
Wich
hä
mit diesen dunklen, neugierigen Augen ansah, ha
mehr: Ich würde alles für dieses Kind tun.
keine Zweifel
Das Gefühl, ein kleines Leben in der Hand zu halten, für
sofort verantwortlich ist – es ist unbeschreiblich. Man ka

so viele Ratgeber durchlesen oder sich noch so viele klug
machen: Wenn es so weit ist, ist alles anders. Und alles e
Ein neues Leben in einem neuen Land
Eine Familie in einem fremden Land zu gründen, bringt l
Freuden – aber auch besondere Herausforderungen. Zwa
Kampot ein Krankenhaus, aber die medizinische Versorg
natürlich nicht vergleichbar mit europäischen Standards.
Ärzte vorher getroffen, Fragen gestellt, mich informiert –
letztlich war es auch ein Sprung ins kalte Wasser.
Trotzdem war alles gut verlaufen. Laura war gesund, die
wohlauf, und ich – überwäl
schlafen, zu viele Gedanken, zu viele Gefühle. Ich stand i
auf, ging an ihr B
erschien mir
auf einmal zerbrechlich und gleichz
Behörden, Botschaften, Bürokra
Nach der ersten Euphorie kam der Papierkram. Die Gebu
registriert werden, ein deutscher Pass beantragt, die
Staatsbürgerschaft geklärt werden. Das bedeutete: viele l
lange Wartezeiten, Fahrten zur deutschen Botschaft in Ph
Gespräche mit Kambodschanern und Deutschen, oft auch
Missverständnisse.
Es war mühsam, manchmal nervenaufreibend. Aber es lo
Ich wollte, dass meine Tochter beide Welten in sich trage
europäische und die kambodschanische. Dass sie überall
war – mit einem Pass, der ihr Türen öffnete, und mit eine
die ihr Wurzeln gab.
Ein neues Gefühl von Verantwortung
Mit der Geburt von Laura änderte sich alles. Mein früher

Gastgeber, Bauunternehmer, Macher – das trat in den Hi
Plötzlich ging es nicht mehr nur um Projekte, Pläne oder
Es ging um Sicherheit, um Nähe, um Stabilität. Ich wollte
dauernd auf Baustellen herumrennen oder mit Kunden ü
Quadratmeterpreise disk
sein.
Ich reduzierte mein Tempo, strukturierte mein Leben neu
dass Erfolg sich nicht nur in Geld oder Lob messen lässt,
in der Fähigkeit, für ein Kind da zu sein – mit Zeit, Liebe
Ein Kind zwischen zwei Welten
Laura wuchs in einem kulturellen Schmelz
Nachbarschaft lebten Kambodschaner, Franzosen, Deutsc
Schweizer. Sie hörte verschiedene Sprachen, sah untersch
Gewohnheiten, bewegte sich mühelos zwischen Khmer, F
Englisch. Es war faszinierend, ihr dabei zuzusehen.
Sie war neugierig, klug, fröhlich – und manchmal auch s
Schon mit drei Jahren bestand sie darauf, beim Einkauf a
Markt selbst zu verhandeln, natürlich auf Khmer. Und sie
einem Selbstbewusstsein, das alle zum Lächeln brachte.
Vatersein als neues Kapitel
Ich war plötzlich nicht mehr nur Bauherr oder Gastgeber
Papa. Und das war mehr als jede Rolle zuvor. Ich lernte,
wechseln, Brei zu kochen, Schnuller nachts im Halbschla
Ich lernte, mich über kleine Dinge zu freuen – über das e
die ersten Schri
Mit Laura begann eine neue Zeit in meinem Leben. Eine
Kambodscha – sondern in meinem eigenen Leben.
Kapitel 12: Das Resort – Zwischen Palmen und Plänen
Nach elf Hausbauprojekten, zahllosen Baustellenbesuche

endlosen Besich
wachsende Müdigkeit. Nicht körperlich – daran war ich g
sondern innerlich. Die Begeisterung, mit der ich einst Zie
sor
langsam einer gewissen Rou
fehlte etwas Entscheidendes: der direkte Kontakt zu Men
Ich erinnerte mich an die Zeit in Sihanoukville, an das La
Gäste, die Gespräche beim Frühstück, das Klirren der Glä
Abend. Gastgeber zu sein war für mich nie einfach nur ei
war eine Lebensart. Ein ständiges Geben, Zuhören, Verm
spürte, dass ich genau das wieder wollte: einen Ort schaf
Menschen sich wohlfühlen, ankommen, bleiben wollen.
Die Idee, ein kleines Resort zu eröffnen, reifte langsam. K
Hotel, kein Massentourismus – sondern eine Oase der Ru
stellte mir sieben großzügige Bungalows vor, eingebe
tropischen Garten mit Palmen, Frangipani-Bäumen und
Schme erlingen. In der Mi
im Sonnenlicht, mit Liegen und Scha
Restaurant mit offener Küche, wo ich meine Gäste mit de
Hausmannskost und kambodschanischen Spezialitäten ve
konnte.
Ich kaufte ein weiteres Grundstück, diesmal mit besonde
Sorgfalt. Die Lage sollte ideal sein – nicht zu weit vom Ze
Kampots en
bieten. Der Blick auf die umliegenden Hügel, das Vogelge
am Morgen, das Zirpen der Grillen in der Nacht – ich wo
das Teil des Erlebnisses wird.
Der Bau zog sich über mehrere Monate. Ich arbeitete wie
mit – organisierte, kontrollierte, dekorierte. Ich ließ mich

Bo
meinem
-Resorts in Thailand inspirieren, aber blieb immer bei
en,
natürlichen Materialien.
Die Eröffnung war ein s
Zeremonie – nur ich, ein paar Freunde, und die ersten Gä
waren alte Bekannte aus Sihanoukville, andere ha
Mundpropaganda von meinem neuen Ort gehört. Sie kam
– und kamen wieder.
Es war eine wunderbare Zeit. Ich begann wieder zu koch
Tag. Frische Brötchen am Morgen, Bratkartoffeln, Rinder
Apfelstrudel. Meine Gäste schätzten es,
europäische Gemütlichkeit zu finden. Und ich genoss es,
Geschichten zu hören – von Weltreisen, Auswanderungsp
gescheiterten Ehen oder großen Träumen.
Der Pool wurde zum Zentrum des Resorts. Nicht nur zum
– auch zum Reden, Lachen, Schweigen. Ich lernte so viel
interessante Menschen kennen. Ein Schriftsteller aus Kan
mir sein nächstes Buch begann. Ein Paar aus Dänemark,
Kampot verliebte und blieb. Ein pensionierter Lehrer aus
bei einem Bier am Abend von seinen Erlebnissen in Afrik
Ich fühlte mich angekommen. Das Resort lief gut, die Rü
waren überwäl
ausgebucht – viele Gäste blieben länger als geplant. Einig
jedes Jahr wieder, manche sogar zweimal im Jahr. Es ent
Art kleine Gemeinschaft aus Wiederkehrern, neuen Beka
Freunden.
Es war das erste Mal seit langer Zeit, dass ich dachte: Vie

ich es jetzt gefunden – dieses Gleichgewicht zwischen Ar
Leidenschaft und Lebensqualität. Ich arbeitete viel, ja, ab
sich leicht an. Ich war erfüllt, nicht erschöpft.
Und dann, in
Wunderbares: Ich erfuhr, dass ich wieder Vater werden w
Kapitel 13: Unsere zweite Tochter – Freude und Trauer
Im Mai 2016 kam unsere zweite Tochter zur Welt. Wir ha
sehr auf sie gefreut. Nach all den beruflichen Umbrüchen
Umzug, dem Neubeginn mit dem Resort – war dieses Kin
für neues Leben, für Hoffnung, für Zukunft. Laune war in
knapp drei Jahre alt und wartete gespannt auf ihre klein
Sie sprach ständig davon, wie sie ihr alles zeigen würde:
den Pool, die Katzen, die Libellen auf dem Seerosenbecke
Die Geburt verlief problemlos. Wir entschieden uns wied
kleine Klinik in Kampot, in der wir bereits gute Erfahrun
ha
freundlich, die Atmosphäre ruhig. Als ich das winzige We
ersten Mal sah, so friedlich, so vollkommen, konnte ich k
glauben, dass das Leben uns noch einmal solch ein Gesch
Wir nannten sie Alina – ein Name, der für Licht und Zärt
Und genau das war sie. Vom ersten Tag an strahlte sie et
Beruhigendes aus. Sie weinte kaum, trank gut, schlief
nachts mit ihr auf dem Arm durch das Haus ging, währen
der Regen auf das Blechdach trommelte, ha
stünde s
Auch Laura war hin und weg. Sie half beim Windelholen
erzählte Geschichten in einer Mischung aus Deutsch, Khm
Fantasiewörtern. Manchmal saßen wir alle drei am frühe
draußen auf der Terrasse. Die eine auf meinem Schoß, di

der Decke. Grillenzirpen, ein warmer Wind, die Sonne sa
hinter die Palmen. Es war wie ein kleines Paradies.
Aber dieses Paradies war zerbrechlich.
Sechs Monate nach Alinas Geburt geschah das Unvorstell
Morgens wachte sie nicht mehr auf.
Ich erinnere mich kaum an diesen Tag – nur an Fetzen. D
ungläubige Starren auf ihr Gesicht. Der Notruf, der Arzt,
nichts mehr tun konnte. Der Schock. Di
Leere, die sich ausbreitete, als hä
alles Leben ausgeknipst.
nd
Es war der plötzliche Kindstod. Ein Wort, das man vorhe
liest, das anderen passiert – nie einem selbst. Und doch w
unsere Realität. Unsere Tochter war weg. Einfach so. Ohn
Vorwarnung, ohne Krankheit, ohne Grund.
Die folgenden Wochen verschwammen zu einem Nebel a
Tränen, endlosen Fragen. Warum sie? Warum wir? Hä
merken können? Etwas anders machen müssen? Es gab k
Antwort. Nur dieses Loch in der Brust, das nicht mehr au
wollte zu schmerzen.
Meine Partnerin zerbrach an diesem Verlust. Sie zog sich
weiter zurück. Erst sprach sie kaum, dann begann sie zu
Anfang nur abends. Dann auch tagsüber. Ich versuchte al
Gespräche, Hilfeangebote, Geduld. Doch sie war nicht m
erreichbar. Nicht für mich. Nicht für Laura.
Das Haus, das einst voller Leben war, wurde s
zu sein – für meine Tochter, für die Gäste, für das Geschä
innerlich war ich oft am Ende. Nachts lag ich wach, nebe
Leere. Die Schreie, die Tränen, die Erinnerung an dieses

Gesicht – sie ließen mich nicht los.
Nach vielen Monaten, nach einem verzweifelten Versuch
was nicht mehr zu re
schwere, traurige, aber notwendige Entscheidung: Wir tr
Laura blieb bei mir. Das war uns beiden wich
–
und ich ihrer. Ich wollte ihr Stabilität geben, einen Rahm
Alltag. Auch wenn mein Inneres oft alles andere als stabi
Ich verlor in dieser Zeit viel – e
300.000 Dollar verschwanden in den Wirren der Trennu
Rechtsstr
wurde dünn. Aber ich verlor nicht meine Würde. Nicht n
meiner Tochter. Und nicht meinen Lebenswillen.
Es gab Tage, da wusste ich nicht, wie ich das alles schaff
ich scha
Morgen mit großen Augen ansah und mich brauchte. Un
irgendwo in mir noch Hoffnung war. Hoffnung, dass aus
Schmerz irgendwann wieder etwas Gutes entstehen würd
Kapitel 14: Diagnose und Wandel – Mein Leben mit Park
Nachdem ich mich gerade erst em
Alltag mit Laura allein gemeistert ha
weitere Herausforderung stellen – diesmal eine, die mein
betraf.
Es begann schleichend. Erst war da nur ei
Hand, gelegentlich ein Taubheitsgefühl in den Fingern, d
Überarbeitung erklärte. Doch die Symptome wurden meh
Bewegungen verlangsamten sich, einfache Handgriffe fie
zunehmend schwerer, und meine rechte Schulter schmer
regelmäßig. Anfangs schob ich alles auf Stress und das A

in mir spürte ich, dass etwas nicht s
Im Jahr 2019, nach vielen Arztbesuchen, kam schließlich
Diagnose: Parkinson. Ich saß in einem kühlen Behandlun
allein, während der Arzt mir die Ergebnisse mit ruhiger
erklärte. Es war ein Moment, in dem die Zeit s
Obwohl ich wusste, dass Parkinson behandelbar, aber nic
ist, fühlte es sich an wie ein Urteil. Mein erster Gedanke
wird nun aus Laura?“
Die Monate danach waren schwer. Ich war gezwungen, d
meines Lebens zu reduzieren, was mir alles andere als lei
Körper machte mir zunehmend Grenzen bewusst, die ich
gekannt ha
de
Entscheidung mit mehr Kraft und Planung verbunden.
Schon lange zuvor ha
wieder Deutsch unterrichtet – mal spontan für Freunde, m
Gäste oder Bekannte, die aus beruflichen Gründen Deuts
wollten. Es war eine Leidenschaft, die mich nie losgelass
Doch nun wurde daraus eine echte Perspek
Mein Resort, das mir über Jahre hinweg Freude und Erfo
ha
Ich traf die Entscheidung, es zu verkaufen – schweren He
im Wissen, dass es Zeit war, ein neues Kapitel aufzuschla
täglichen Anforderungen, die ständige Präsenz, das Mana
das war nicht mehr zu bewäl
Ich dachte lange nach. Was konnte ich tun, das sowohl si
auch körperlich machbar war – etwas, das mir Freude be
trotzdem mit meiner Gesundheit vereinbar war? Die Ant
eigentlich nahe: das Unterrichten. Ich ha

,
anderen meine Sprache beizubringen, und mein Herz hin
Die digitale Welt bot neue Chancen. Ich begann, mich in
Pla
– zunächst zögerlich, dann mit wachsendem Selbstbewus
war eine völlig andere Welt als die des Gastgewerbes. Ke
an der Rezep
mit Sonderwünschen – sondern Menschen aus aller Welt,
Sprache lernen wollten. Ich saß an meinem Schreib
mit Blick auf die Palmen, während ich Schüler in Italien,
oder Japan unterrichtete.
Was mich besonders berührte, war die Nähe, die dennoch
Ich erlebte, wie Schüler Fortschri
Alltag erzählten, von Prüfungen, Vorstellungsgesprächen
Familienbesuchen in Deutschland. Ich wurde nicht nur ih
sondern oft auch ihr Zuhörer, Berater und Begleiter.
Der Parkinson begleitet mich weiterhin, jeden Tag. Aber
gelernt, mit ihm zu leben – und das Beste daraus zu mach
Tage sind besser, andere schlechter. Aber ich weiß heute
je: Man muss nicht aufgeben, wenn das Leben sich änder
sich neu erfinden – mit Mut, Geduld und ein wenig Fanta
Kapitel 15: Neustart als Online-Lehrer – Ein Leben zwisch
Bildschirm und Familie
Nachdem ich das Resort verkauft habe, beginnt für mich
Kapitel. Die Zeit als Hotelier und Bauunternehmer ist vor
körperlich zu anstrengend, seelisch auslaugend und mit m
Krankheit nicht mehr vereinbar. Zum Glück habe ich übe
hinweg nie ganz aufgehört, Deutsch zu unterrichten. Sch
meiner Zeit als Gastwirt, Bauherr und Resort-Besitzer bri

immer wieder Menschen aus aller Welt die deutsche Spra
Touristen, Freunde, Bekannte. Es ist etwas, das mir lei
bereitet und mir das Gefühl gibt, gebraucht zu werden.
Heute mache ich aus dieser Leidenschaft meinen Beruf. I
unterrichte auf einer der größten Online-Pla
Wechsel in diese neue Arbeitswelt ist zunächst ungewohn
Gästen beim Frühstück zu plaudern oder Baupläne zu be
sitze ich nun mit Headset vor dem Laptop.
Ich erkläre Gramma
Menschen dabei, ihre Träume zu verwirklichen: sei es die
Anerkennung als Arzt in Deutschland, ein Studium, ein n
oder einfach der Wunsch, sich in einem neuen Land vers
können.
Meine Schüler kommen aus allen Teilen der Welt – Brasi
Japan, Russland, die Türkei, die USA. Ich begleite Ärz
Pflegekräfte, Ehepartner, Studierende und Auswanderer
Weg. Jede Begegnung ist einzig
mich
auf ihre eigene Weise. Diese Arbeit ist nicht nur erfüllend
mir auch täglich neue Perspek
Zuhause in Kampot hat sich mein Alltag stabilisiert. Mein
Laura geht zur Schule, spricht fließend Deutsch, Englisch
und wächst in einem kulturell vielfäl
neugierig, sensibel und stark – und ich bin unendlich sto
Unser kleiner Hund Karli bringt jeden Tag Freude in unse
Lauras bester Freund und mein treuer Begleiter, besonde
schwierigen Tagen.
Unser Leben ist ruhiger geworden – aber nicht weniger
bedeutungsvoll. Ich unterrichte, weil ich es liebe. Ich leb

genieße die kleinen Momente, bin für meine Tochter da
jeden Tag aufs Neue Sinn in dem, was ich tue.
Kapitel 16: Leben mit Laura – Alltag, Schule und kleine
Laura ist elf Jahre alt. Sie besucht eine interna
Kampot, lernt mit Leich
– Deutsch, Englisch und
Khmer – und hat sich zu einem bemerkenswert offenen,
selbstbewussten Mädchen entwickelt. In ihr spiegelt sich
meine Vergangenheit wider, sondern auch meine Hoffnu
Zukunft.
Unsere Tage sind klar strukturiert. Morgens bringe ich La
Schule, dann beginne ich meinen Unterricht. Ich arbeite
aus – das macht vieles leichter, gerade mit meiner Krank
Nachmi
sprechen über ihren Tag, lachen viel. Manchmal lernen
zusammen, manchmal schauen wir uns alte Fotos an ode
Musik. Es sind diese kleinen, ruhigen Momente, die unse
prägen – voller Nähe, Liebe und Vertrautheit.
Unsere Möglichkeiten sind durch meine Krankheit zwar
aber Laura geht damit erstaunlich reif um. Sie versteht,
alles mit ihr unternehmen kann – keine langen Spaziergä
Fahrradtouren, keine Reisen mehr wie früher. Sta
unsere eigenen Rituale: Wir spielen Bre
krea
n haben wir
Unterrichts. Oft sitzt sie einfach neben mir und malt, wä
unterrichte. Ihre bloße Anwesenheit tut mir gut.
Kampot ist für sie ein echtes Zuhause geworden. Sie kenn
Menschen in unserer Nachbarschaft, weiß, wo man die b

Mangos bekommt, und fühlt sich sicher und geborgen. Si
besonders Karli, unseren kleinen Hund, der sie jeden Mo
begleitet und am Nachmi
Natürlich gibt es auch schwierige Tage. Manchmal fragt
warum wir nicht wie andere Familien leben können – mi
Urlauben, sportlichen Ak
kann, was Parkinson bedeutet und warum unser Leben a
aussieht. Aber ich betone auch, wie stark sie ist und wie
unsere Beziehung ist. Sie weiß, dass sie immer auf mich
und ich auf sie.
Laura bringt Licht in mein Leben. Durch sie lerne ich, da
zu sehen: die Wärme einer Umarmung, die Kraft eines Lä
Bedeutung von Liebe und Präsenz. Sie ist mein größter A
Trost in dunklen Stunden, mein ganzer Stolz.
Unser gemeinsames Leben in Kampot ist ruhig, manchma
herausfordernd, aber reich an Bedeutung. Und wenn ich
ansehe – wie sie wächst, lernt, lacht und mit klarem Blic
Zukunft schaut –, dann weiß ich: Trotz aller Schicksalssc
vieles rich
Kapitel 17: Rückblick und Ausblick – Mein Leben in Kam
Wenn ich heute auf mein Leben in Kambodscha zurückbl
ein Mosaik aus Entscheidungen, Zufällen, Erfolgen, Verlu
Neuanfängen. Was einst mit Neugier und einem Flug
wurde zu einer Reise, die mich geprägt hat wie keine and
Ich habe viel aufgebaut: Gästehäuser, Häuser, ein Resort
habe auch viel zurückgelassen. Ich habe gelernt, dass Bes
Erfolg nicht das sind, was einen Menschen ausmacht. Es
Beziehungen, die wir führen, die Herausforderungen, die
annehmen, und die Liebe, die wir geben.

Ich lebe heute bescheiden, aber erfüllt. Meine Arbeit als
Deutschlehrer bringt mir Freude und gibt mir das Gefühl
zu werden. Ich unterrichte nicht, weil ich es muss, sonde
will. Es ist meine Art, in Verbindung zu bleiben – mit de
mir selbst.
Kambodscha ist mein Zuhause geworden. Ich liebe die G
Natur, das langsame Tempo, die Herzlichkeit der Mensch
dass ich hier nicht ewig sein werde, aber ich weiß auch,
nirgendwo anders lieber wäre.
Laura ist mein Mi
Tiefe. Wenn ich sehe, wie sie aufwächst – mit Neugier, M
einem offenen Herzen –, dann erfüllt mich das mit
Gleichz
dass ich vielleicht nicht lange genug leben werde, bis sie
mehr braucht. Ich kämpfe nicht nur mit Parkinson, sond
starkem Diabetes – zwei Krankheiten, die ihre Spuren hi
Ich versuche, jeden Tag so zu gestalten, dass er zählt. Fü
Vielleicht ist das die wich
Leben, diese Zeit beigebracht hat: Das Leben ist nicht pla
es ist lebenswert. Jeden Tag aufs Neue. Mit allen Höhen
Ich bin angekommen. Nicht weil alles perfekt ist, sonder
gelernt habe, im Unvollkommenen das Wesentliche zu er
Zum Schluss: Tipps für alle, die ans Auswandern denken
Nach all den Jahren in Kambodscha und mit allen Höhen
die ich erlebt habe, möchte ich zum Abschluss einige per
Tipps teilen – nicht als Allwissender, sondern als jemand
wirklich gelebt hat.
1. Träume sind wich – aber Vorbereitung ist alles.
Ein Auslandsleben beginnt nicht mit einem Flug

ehrlicher Planung. Recherchiere, lerne die Sprache, infor
über Gesetze, Visabedingungen und Lebenshaltungskoste
Spontaneität ist gut, aber nicht, wenn es um deine Existe
2. Roman
Viele Auswanderer träumen vom Leben unter Palmen. D
Paradies hat oft auch Mücken, Bürokra
Herausforderungen. Sei bereit, mit Geduld und Pragma
beides zu reagieren: auf die Magie und die Mühe.
3. R
– du bist Gast.
Lerne die Menschen kennen, höre zu, urteile nicht vorsch
vielleicht fremd oder „unlogisch“ erscheint, hat in einem
Kontext oft seine eigene Logik. Bescheidenheit und Offen
dir, wirklich anzukommen.
4. Finanziere dich realis
Ein „neues Leben“ ist kein Urlaub. Du brauchst ein stabil
Einkommen, idealerweise auch Rücklagen für schwierige
scheitern nicht am Land, sondern an der Geldfrage. Mach
vor – und plane klug.
5. Pflege deine Gesundheit.
Im Ausland krank zu sein, ist eine der härtesten Prüfunge
auf Vorsorge, Ernährung, Bewegung. Wenn du Vorerkran
Kläre die medizinische Versorgung vor Ort – auch menta
wich
6. Bau dir ein echtes Netzwerk auf.
Freunde, Nachbarn, Gleichgesinnte – sie werden irgendw
wich
Zeiten zeigt sich, wie wertvoll eine Gemeinschaft ist.
7. Mach es nicht, um vor etwas wegzulaufen – sondern, u

anzukommen.
Flucht ist nie eine gut
Weg geht, findet sie oft im Gepäck wieder. Geh, weil du
– nicht, weil du musst.
8. Und schließlich: Genieße es.
Das Leben ist kurz. Wenn du den Mut hast, neue Wege zu
dann verdienst du es auch, das Schöne zu sehen, zu spür
Auch wenn es schwer wird – vergiss nicht, warum du dic
Weg gemacht hast.

Mein Leben in Kambodscha – Die Jahre dana

Kapitel 1 – Der Tag, der sich nicht entschuldigt

Die Klimaanlage hält die Nacht noch in Schach, als ich die Auge
Wecker, kein hek
– nur dieses gedämpfte, gleichmäßige Surren,
das zu unserem Haus gehört wie die Sch
Achtzehn Jahre sind vergangen, seitdem ich hier lebe, eine Zeit,
in ein neues Licht getaucht hat. Drei Kilometer außerhalb von Ka
Welt ihr eigenes, ruhigeres Tempo. Hier wird niemand von einer
geweckt, sondern von Dingen, die nicht um Erlaubnis fragen: Wi
en
bleibe einen Moment s
Haus ist bewusst schlicht: gla
das Grün hereinholen. Kein Kitsch, keine Erinnerungsstücke an a
Erinnerungen wohnen ohnehin im Kopf, und der ist hier draußer
irgendwo sonst.
In der Küche schaltet sich das Licht nicht scharf, sondern warm e
Tür zur Terrasse, und die Luft hat diesen Mischton aus Feuch
einem Hauch von Holzkohle aus einer fernen Küche und dem sü
Mangobäume. Karli tr et heran, sein Sch
Er braucht keine großen
– ein Blick: „Alles gut?“ – und die Sache ist
erledigt. Ich hänge die Gießkanne ein, drücke die Nase an ein Bl

das noch kühl von der Nacht ist, und prüfe mit dem Daumen die
Ich lebe modern – Strom, Klima, Warmwasser, verlässliches Inte
Gewissheit, dass alles fun
Ein Haus ist kein Hotel; es will nichts für den Gast sein, es will e
bleiben.
Im Arbeitszimmer liegt Ordnung. Grüne Register für Dialoge, bla
Aussprache, gelbe für N
– Unterrichtsüberraschungen, die man nicht
planen kann, aber abfangen muss. Ich lege die Hände auf den Ti
kurz einfach nur da. Früher war mein Tag ein Staffellauf aus Tel
Lieferungen, Küchenwärme und
denen ich mich einem Menschen widme, der am anderen Ende d
und Deutsch lernen will, weil sein Leben das verlangt. Irgendwa
begriffen, dass auch das Gastgebersein ist. „Papa?“ Laur
halb in der Nacht fest. Ein Scharren, dann steht sie in der Tür, H
kleines Gew
– noch ohne Agenda. „Ist schon so hell?“. „Die Sonne
hat nicht gefragt“. Ich klopfe auf den Stuhl neben mir. „Komm. N
setzt sich, stützt das Kinn in die Handflächen und sieht durch da
Garten, wo die ersten Insekten geräuschvoll tä
nicht, weil man es so macht, sondern wenn es etwas zu reden gi
es etwas: „Wir sollen in der Schule ein Interview machen. Mit je
im Ausland lebt. Also… du lebst ja hier. Zählt das?“. „Ich lebe ni
sage ich. „Ich lebe hier“. Sie grinst. „Das ist eine gute Antwort fü
Interview“. „Frag, was du willst“. Ich lehne mich zurück. „Nicht
Wenn du f
hä
t hast, was du wirklich wissen willst“. Sie nickt ernst, als
Ich gehe den Tagesplan durch. Er beginnt ungewohnt früh, weil
Nacht für eine Är
Student aus Hanoi –
–,
später eine Pflegekraft aus Wuppertal, die nie „Pflegekraft“ sagt,

„Schwester“, weil manche Worte nicht mit Umzügen reisen. Eur
dem Bildschirm. „Guten Morgen“, sagt Madrid und meint: „Ich h
geschlafen“. Ich höre zu, bevor ich lehre. Bei der Fachsprachprü
nicht um perfekte Fälle, sondern um Sätze, die ein Gesicht beko
üben
Pa
nur gehört, wenn sie Platz haben“. Beim dr
bekommen. Man könnte sich anlehnen. Die Verbindung steht, di
und als wir uns verabschieden, wirkt der Krankenhausflur hinter
klinisch. „Danke“, sagt sie. Ich nicke. Auch das ist Handwerk: Mu
bis er nicht mehr klappert.
Zwischen den Stunden hängt der Garten wie ein s
trete hinaus, gehe den Weg zwischen den Palmen ab und schiebe
über die Reisfelder, die jetzt aber keine sind – Trockenzeit; nur d
der Schollen ist geblieben. Ein Nachbar hebt kurz die Hand, ich
Wir mögen uns, ohne uns Geschichten aufzuzwingen. Laura sitzt
die Knie angezogen, Karli den Kopf auf ihren Füßen. „Interviewf
sie. „Warum gerade Kambodscha?“. Ich setze mich neben sie. „W
zuerst angekommen bin, bevor ich hier bleiben wollte“. „Das ist
Sie stößt mich an. „Doch. In Sihanoukville bin ich angekommen,
dass das so heißt. Und später, als ich ging, wusste ich, dass ich b
diesem Land. Nicht an diesem Ort“. Sie sieht mich eine Weile an
Text betrachtet, den man gleich abschreiben will. „Okay. Nächst
Die zweite Stunde gehört Hanoi. Der Junge auf dem Bildschirm
Mischung aus Scham und Ehrgeiz, die man bei Menschen sieht, d
machen wollten und gemerkt haben, dass „rich
t
reicht. Ich lasse ihn von seinem Großvater erzählen, der ihm Vol
hat, indem er die Gegenstände im Hof zeigte. In der d
„Heimat“, ohne dass es im Lehrplan stand. Danach geht das „ch“
plötzlich leichter. Sprache ist kein Schrank. Sie ist ein Hof.
Der Tag schiebt sich weiter wie ein Boot, das gegen die Strömun
ankommt, aber trotzdem fährt. In den Pausen so

einen Bleis
Atmen. Wiederholen. Das sind die Notstopps für Momente, in de
im Kopf stolpert und glaubt, gefallen zu sein. Ich weiß, wie sich
Mein Körper schreibt mir m
nicht standen. Parkinson ist kein Donner, sondern ein gleichmäß
Man wird nass, ohne dass einer ruft: „Schirm!“. Also habe ich ei
Pausen, Wasser, Humor. Und Laura, die leise die Zeit an den rich
festhält.
Am frühen Abend brennt das Licht im Arbeitszimmer, und drauß
dunkler, ohne dass die Wärme nachlässt. Die Pflegekraft aus Wu
mit Händen, die man auch durch die Kamera sieht. „Manchmal v
uns nicht“, sagt sie und meint die Angehörigen. „Nicht die Worte
bauen Sätze, die niemandem beweisen wollen, dass wir klug sind
kurz hier“, sage ich und lasse sie wiederholen. „Ich bleibe kurz h
bekommt Gewicht, landet auf dem Tisch zwischen uns. Später hä
ohne zu merken, dass er da ist. Laura kommt zur Tür, hebt die g
legt sie kommentarlos neben den Laptop. Ich muss grinsen. „Für
Fälle“ – der Running Gag unserer Arbeit. Heute brauche ich sie n
hilft, zu wissen, dass sie da ist. Wie ein Lichtschalter, den man se
der trotzdem immer fun
Als die letzte Verbindung endet, sind die Felder schwarz und der
Spiegel, in dem sich ein Hundehalsband verfängt, wenn man nic
kochen – nichts Besonderes, gerade deshalb gut. Reis, etwas Om
mit Minze. Karli bekommt seinen Anteil, den er nie einfordert. A
reden wir über nichts und alles: ihr Interview, meine Papaya, die
an der Mauer, die so zuverlässig ist wie ein Fahrplan. Dann fragt
manchmal Angst?“. „Ja“. Ich trinke einen Schluck Wasser. „Vor
werden. Vor Sätzen, die nicht kommen. Vor Dingen, die ich nich
kann. Aber Angst ist nicht Chef“. „Wer ist Chef?“. „Wir“. Ich
Später, als sie im Zimmer verschwindet und die Tür anlehnt, ble
draußen sitzen. Die Luft hat diesen Ton, den man nur hört, wenn
ihn zu suchen. Ich denke an Sihanoukville. An einen Innenhof m
Bierban

t einer Sonnenbrille die Rezep
hielt, als wäre sie sein Kapitänsbrücke. An gelbes Papier mit rote
die Kreide an der Wand: Hier hat einmal jemand geglaubt, dass
ein Zuhause schaffen kann. Und er ha
cheln. Zuhause ist
kein Ort. Zuhause ist eine Praxis. Als ich das Licht ausmache, ne
noch drei Sätze mit ins Dunkel: Morgen langsam anfangen. Die
Ameisen r
ein Leben weiterzuführen. Der Rest ist Anwesendsein.

Kapitel 2 – Das Geräusch von Ordnung

Der zweite Morgen beginnt nicht mit Licht, sondern mit einem T
Stein, kurz, hell, nicht bedrohlich. Ich öffne die Tür – der Nachb
ein Messer in der Hand, Blick fragend. Er sagt nichts, ich auch ni
trotzdem ist klar, worum es geht. Ich hole den Schleifstein, wir s
die Terrasse, Wasser läuft dünn über die graue Pla
ihren Winkel. 15 Grad, vielleicht 17, mehr braucht sie nicht. Sch
kein Kraftakt. Laura kommt barfuß dazu, beobachtet den Rhythm
Atem, Zug – und fragt dann mit ernster
schärfen?“. Der Nachbar lacht, versteht nicht jedes Wort, aber de
sage ich. „Man muss nur wissen, wofür man sie benutzt“. Sie nic
einen kleinen Vertrag mit der Sprache unterschrieben.
Bevor der Unterricht beginnt, gehe ich an die Papaya. Mit einer
den Stamm, mit der anderen halte ich die Frucht, die schon gelb
ist. Ein nachgiebiges Gewicht, ein Versprechen. Ich schneide den
halte die Schale kurz ans Licht. Laura ruft: „Stopp! Foto!“. Sie m
und in diesem Lachen sitzt die ganze Selbstverständlichkeit, mit
zwischen Welten lebt. Deutsch in der Küche, Englisch in der Sch
Tor, Emojis im Chat. Als ich in ihrem Alter war, kannte ich Land
Achsen.
Im Arbeitszimmer wartet eine Überraschung: eine Nachricht aus
Ukrainerin, Ingenieurin, Gespräch heute spontan – Bewerbung m
Mappe. Ich freue mich kurz über mich selbst, weil die Ordner da
sein sollen, und dann über sie, weil sie fragt, bevor sie stolpert.

mit dem, was schwer ist: „. „Erzählen Sie von sich“ – für viele kl
nach einer Einladung, sondern nach einem Abgrund.
Wir legen Brückenbr
Ich kürze, streiche, lasse Pausen entstehen.
In der zehnten Minute erzählt sie von einem Fahrrad, das sie als
gemeinsam mit ihrem Vater reparierte – und plötzlich hat die In
Gesicht, eine Geschichte.
Später sagt sie leise: „Ich habe Angst, nicht genug zu sein.“
„Sie sind kein Inventar“, antworte ich. „Sie sind ein Mensch.“
Zwischen zwei Terminen räume ich eine Schublade auf, die es ni
Es ist eine Art Medita
schreiben, bleiben, die anderen gehen. Ordnung ist kein F
Krücke, wenn der Tag ins Taumeln gerät. Parkinson nimmt niem
Kopf, aber er fordert die Hände heraus. Ich habe gelernt, die Arb
verteilen, dass sie mich nicht beißt: 25 Minuten Fokus, fünf Min
und „gar nichts“ heißt: in den Garten sehen oder Karli die Ohren
erstaunlich, wie produ
wollen. Die nächste Stunde ist Madrid, diesmal nicht im Pausenr
im Wohnzimmer einer kleinen Wohnung. Eine Pflanze im Hinter
das schon Geschichten gehört hat. „Ich kann nicht langsam“, sag
Spanisch und lacht. „Dann üben wir genau das“, sage ich auf De
sprechen über Nebenwirkungen, über Erklärungen, die nicht wie
Entschuldigungen klingen, und über das Wort „möglicherweise“,
zu schnell gesprochen wird, weil man sich seiner nicht sicher ist.
sind, schreibt sie „möglicherweise“ drei Mal in ihr Heft. Ich glau
jetzt weniger Angst vor ihr und sie ein wenig weniger vor ihm.
Gesicht im Arbeitsmodus. Die Kerne glitzern wie kleine, dunkle
nicht beeindrucken lassen. „Wusstest du“, sage ich, „dass manch
Kerne trocknen und mahlen?“. „Für was?“. „Mut.“ – Sie lacht. „D
das“. Ich zucke mit den Schultern. „Vielleicht“. Wir essen schwei
Dinge gibt, die man nicht nebenbei erledigt. Karli sitzt brav, bek
das ich zu groß schneide, damit er mehr zu tun hat. Draußen zie
die Felder, warm, aber mit Kante. In der Ferne ruft jemand, es kl

Arbeit.
Am Nachm
Karteikarten geschrieben, jede mit einer kleinen Zeichnung in de
Haus, eine Palme, ein kleiner Globus. „Frage eins: Wenn du heut
nach Kambodscha kommen würdest – was würdest du als Erstes
„Nichts“, sage ich. „Zwei Tage lang gar nichts. Gucken, hören, ni
entscheiden, was gut ist und was schlecht. Das Land sagt dir sch
– Sie n
Anfang?“. – „Wissen, wem man vertrauen kann. Es gibt keine
Bedienungsanleitungen für Menschen.
Aber es gibt Hinweise: Wer zu schnell hilft, will manchmal zu sc
zurück“. – Sie nickt, als wäre das eine Regel, die sie später brauc
Vielleicht braucht sie sie nie. Regeln sind Karten. Das Gelände er
„Frage drei: Bist du hier zu Hause?“. – „Ja“. – „Warum?“. – „Wei
ständig erklären muss, warum ich geblieben bin“. – Sie legt die K
und lächelt. „Das ist meine Lieblingsantwort“.
Am Abend ziehe ich mit der blauen Mappe ins Arbeitszimmer: A
junger Mann aus Marokko kämpft mit „pf“ und „sp“. Wir lachen
(zwei Bomben in einem Wort) und über „Sport“ (das s hat seine
Meinung). Als die Stunde vorbei ist, ist sein Mund müde und sein
„Morgen wieder?“, fragt er. „Morgen wieder“. Die Luft draußen
macht doch Platz. Ich setze mich auf die Stufe, höre den Garten,
sondern gedämpft ist, wie ein Theater, das gerade umgebaut wir
kommt mit zwei Gläsern Wasser. „Noch eine Frage“, sagt sie. „Is
langweilig?“. „Manchmal“, sage ich. „Aber ich verwechsle das ni
Unglücklichsein“. „Wie unterscheidet man das?“. „Wenn es ruhig
Gefühl hast, du müsstest dringend etwas tun – das ist Ungeduld,
Wenn es ruhig ist und du merkst, du atmest besser – das ist Glüc
als sei es gar keins“. „Das schreibe ich nicht auf“, sagt sie. „Das m
Bevor wir schlafen gehen, schaue ich noch einmal auf den Stund
Morgen ist dicht. Gut so. Ich klappe den Laptop zu, lösche die Li
Haus wird dunkel, ohne schwarz zu werden. Die Klimaanlage set
wüsste sie, dass heute kein Sturm kommt, sondern nur Nacht.

Kapitel 3 – Regen, der an Türen klopft

Es fängt nicht mit Tropfen an, sondern mit dem Abschalten der H
Himmel wird grau, dann dunkelgrau, dann ein Ton, den man nu
nennen kann. Ich höre, wie die ersten schweren Tropfen das Dac
lassen sie es drauf ankommen. Das Prasseln ist keine Musik; es is
Dachkante fängt an zu sprechen, das Fallrohr räuspert sich, die P
vernetzen sich zu kleinen Staaten. „Darf ich?“, ruft Laura aus de
barfuß raus. „Drei Minuten“, sage ich und halte die Hand hoch, a
eine Stoppuhr im Blut. Sie rennt, schreit, lacht, dreht sich, hält d
den Regen, der keine Sekunde kostet und trotzdem das Wertvolls
gibt. Karli läuft zwei Sch
nd.

Im Arbeitszimmer sorge ich vor. Offline-Material in Reichweite,
B, Headset geladen. Ich habe gelernt, mit der Unzuverlässigkeit z
ohne sie zum Drama zu machen. Wenn die Verbindung fällt, fällt
spreche ich langsamer, schreibe im Chat mit, wiederhole, bis der
Kein Schüler ist je an einem Stromausfall gescheitert, aber viele
jemand ungeduldig wurde. Die erste Leitung hält. Eine Är
–

Umweg über Spanien – sitzt im Dienstzimmer und hat die
Menschen, der wenig schläft und viel entscheidet. Wir üben schl
Nachrichten. Kein Thema, das man auf harmlose Weise abschlie
„Kürzer“, sage ich, „aber nicht kühler“. Sie versucht es, bricht ab
wieder. Am Ende ist da ein Satz, der kein Messer ist, sondern ein
beenden früh. „Danke“, sagt sie und sieht aus dem Fenster. Ich n
sie das nicht sieht.

Als ich die Tür zum Garten öffne, ist der Regen auf halbe Kraft r
frisch, die Erde dunkel, die Blä
Welt gelegt und es dann wieder weggezogen. Ich denke an das S
Abend, als der Regen die Gäste in den Hof gedrückt hat, weil alle
drinnen sei es enger. Es war nicht. Drinnen war nur dichter. Cha
auf der Theke, als hä
ersten Mal verstanden, dass Menschen weniger ein Dach als eina

Die zweite Stunde ist Berlin – ein Ingenieur, der in Sätzen denkt,
Nebenräume haben. Wir bohren Fenster hinein. Ich lasse ihn ein
erzählen, der gut ausging, und er erzählt zunächst, wie man das
ohne Ich, ohne Gefühl, nur Daten. Ich stoppe, b
zu erzählen, wie er ihn seinem Sohn erzählen würde. Plötzlich is
Am Ende sagt er: „Danke, das nehme ich so“. – „Nehmen Sie es i
sage ich. Laura kommt, tropfnass, wickelt sich in ein Handtuch u
mir gegenüber auf den Boden. „Noch eine Interviewfrage“, sagt s
der Kante des Tuchs. „Würdest du wieder Hotels machen, wenn
Ich denke kurz. „Ich würde wieder Gastgeber sein. Das ist nicht
nickt, als wisse sie genau, was ich nicht gesagt habe. „Guter Satz
Am späten Nachm
C½. Der Schüler in Zürich lacht, als das Bild ruckelt. „Wir schaff
sagt er. „Sie in Kambodscha, ich in der Schweiz – und das Kabel
dazwischen hat Bauchweh“. Wir nehmen den Druck raus, versch
Übung, konzentrieren uns auf das, was geht: Hörverstehen ohne
Leitung wieder stabil ist, sind wir beide entspannter als vorher. I
nach, bevor die Nacht kommt. Die Frösche beginnen ihr Konzert
Applaus zu warten. Wir essen Nudeln mit Gemüse und Fischsauc
behauptet, ich hä
unparteiisch daneben und h
Fotos: sie viel kleiner, ich viel müder, Charlie auf der Theke, ein
in einem Teich, den ich tatsächlich mal „Teich“ genannt habe. W
Lachen ist ein Archiv, in dem die wich
Frage heute“, sagt Laura, als sie die Zahnbürste im Mund hat un
deshalb runder werden. „Was willst du, dass ich von hier mitneh
Ruhe kein Zufall ist“, sage ich. „Sie ist gebaut. Von dir“. Sie nick
„Chef bin also ich“. „Schon lange“, sage ich.
Bevor ich schlafen gehe, schreibe ich drei Dinge in mein N
sprechen – auch zu mir. Morgen gelbe Mappe zuerst. Ameisenstr
Tor beobachten. Man muss nicht viel wissen, um klar zu komme
nur merken, wenn man es weiß.
Kapitel 4 – Laura stellt die Welt auf

Der Vorm
Lehrerin das Interview-Projekt ernst nimmt und „echte Zeit“ ver
baut sich am Ess
für Tonaufnahmen. „Du musst nicht in die Kamera sehen“, sagt s
„Wich – „Das sagst du dem Falschen“,
– Karten,
antworte ich. „Frage eins“, beginnt sie und nimmt die Pose einer
ein, die auch ohne Gäste Publikum hä . „Wie baut man sich ein Z
einem Land, das nicht das Land deiner Kindheit ist?“. „Indem ma
zu benehmen, als wäre man auf Besuch“. – Sie schreibt au
die Karte, als wäre das ein Rezept. „Frage zwei: Was ist das eine
dem du merkst, dass du hier bist?“. – „Die Kühlschrankdichtung,
Ende kurz ansaugt. Und die Mopeds, die zu weit weg sind, um ei
Motoren zu sein“. – Sie sieht mich an. „Das sind zwei“. – „Dann
„Frage drei: Was war schwerer – Hotels führen oder allein erzieh
lasse mir Zeit. „Unterschiedlich schwer. Hotel: viele Menschen, e
man bedienen muss, auch wenn es falsch ist. Vatersein: ein Mens
System, das man baut, während man darin wohnt. Beide Jobs ha
Nachtschichten“. Sie legt d
Würdest du etwas ändern, wenn du könntest?“. „Ich würde frühe
‚Nein‘ zu sagen. Und ich würde früher merken, was ich schon ric
nickt langsam. „Das ist keine schlechte Antwort“. – „Danke, Frau
Chefredakteurin“. Nach dem Interview ist sie erschöpft, wie nach
Ich mache uns Tee mit Minze, Palmzucker – der vom Neffen des
und wir sitzen schweigend da, als hä
tzt einen Titel.
Später, im Unterricht, schalte ich ins Ruhrgebiet. Ein Mann Ende
unfreiwillig früh verrentet, lernt Deutsch, „damit der Kopf nicht
lesen kurze Texte, aber eigentlich lesen wir ihn. Er hat Witze, die
aus der Zeit gefallen sind, und eine Wärme, die bleibt, wenn der
schwarz wird. „Ich dachte, ich kann nix mit Sprachen“, sagt er a
können was mit Menschen“, sage ich. „Das hilft“.
Am Nachm

Daumen und nickt: „Gut“. Er bringt Bananen – die Kleinen, die n
haben – und bleibt kurz stehen, als wolle er etwas sagen, findet
Wort, das nicht zu groß wäre. Er hebt die Hand, ich heb zurück.
Kambodscha ganze Gespräche mit der Hand führen. Laura will a
kochen. „Deutsche Küche, Papa“. – „Okay. Aber du rührst die Zw
rühre wie ein Profi“. Sie schneidet konzentriert, die Zunge zwisc
Zähnen, rührt mit ernster Miene, als hinge das W
Bratkartoffeln, die Küche riecht nach Zuhause auf einem anderen
und wir lachen über Dinge, die so simpel sind, dass sie genau de
sind.
Später sitzen wir auf der Terrasse, und sie liest mir ihren Intervi
besser, als ich ihn gemacht hä – klar, freundlich, ohne weich zu
musst nur unterschreiben“, sagt sie. – „Ich unterschreibe alles, w
schreibst“, sage ich. – „Das ist gefährlich“, sagt sie und grinst. Be
lösche, schreibe ich Laura ernst nehmen – auch wenn’s witzig ist
Es ist seltsam, wie viel leichter das Leben wird, wenn man akzep
esseren Produzenten sind.
Kapitel 5 – Das kleine Reich vor der Tür
Die kleine Straße vor unserem Haus ist keine Adresse. Sie ist ein
Morgens trägt sie Schuluniformen und Plas
Lachen von Menschen, die etwas verkauft oder gekauft haben, a
mit zwei, drei, vier Menschen, die zusammen in die Dämmerung
stehe am Tor, nicht um etwas zu erwarten, sondern um die Gege
begrüßen. Ein Händler bleibt stehen, zeigt auf seine Bananen. Ic
meine Papayas. Wir lachen, tauschen, ohne die Sprache lange zu
Eine alte Frau geht vorbei, sieht Laura, legt die Hand an die
–
ein Gruß, der beides ist: „Ich sehe dich“ und „Bleib gesund“. Lau
ganz im Ernst. Gesundheit ist hier kein Wellnesswort. Sie ist ein
Projekt.
Im Arbeitszimmer wartet eine Stunde, die ich mag: Konversa
aus Bilbao, die in Hamburg in einer Kita arbeitet. Wir reden übe
Sprachen baden, und über Eltern, die Angst haben, dass ihre Kin

„Rich
n sie zu viel spielen. „Spielen ist das Rich
„Es ist nur schlecht, wenn Erwachsene mitspielen und den Kinde
wie man spielt“. – Sie lacht und n
Telefonnummer.
In der Hand eine Plas
Zähne aussieht. „Für Tee“, sagt er, „und für stark“. Ich lade ihn k
Terrasse ein, wir reden mit Händen und drei Sprachen, von dene
und eine viertel können, und trotzdem kommen wir an. Laura ho
Gläser Wasser, setzt sich dazu, und plötzlich ist das hier kein Un
Gas
h, an dem Menschen sitzen.
Am Nachm
das ich selten mache: Ich lege mich fünfzehn Minuten hin. Kein S
Augen zu, Hände auf den Bauch, zählen. Parkinson ist ein geduld
wenn man ihn wie einen Mitbewohner behandelt, der seine Ruhe
Später laufe ich leichter, die Hand ist ruhiger, die
Ordnung wirkt nach, auch wenn man sie nicht sieht. Die letzte S
Tages gehört einem jungen Mann aus Zürich, der seit Jahren Deu
sich nie traut, zu sprechen, wenn Mu
jeden Fehler“, sagt er. „Ja“, sage ich, „und sie hören auch jeden
machen eine Übung, die nicht im Buch steht: Er ruft ein deutsch
(einen Kumpel von mir, der eingeweiht ist) und bestellt einen Ti
auflegt, sieht er aus, als hä
egen. „War das
schwierig?“, frage ich. „Nein“, sagt er. „Das war neu“.
Abends kommt der Wind vom Fluss her, die Palmen antworten. I
Kopf auf meinen Arm. „Noch eine Frage?“. – „Immer“. – „Wenn
mehr unterrichten würdest – wer wärst du dann?“. Ich denke na
würde ich wahrscheinlich immer noch Menschen zuhören. Und v
ihnen die Angst vor der eigenen
– „Also wärst du immer
noch du“. – „Ja“, sage ich. „Das wäre der Plan“. Sie nickt, zufrie

auf die Schulter, steht auf und ruft Karli. Die beiden verschwind
das Licht warm ist und die Nacht geduldig. Ich bleibe noch eine
nicht weil ich muss, sondern weil man manche Tage zu Ende gu
Dann stehe ich auf, lösche die Außenlampe und nehme das klein
Tür mit hinein. Es passt in eine Handbewegung. Man muss sie n
Kapitel 6 – Vorm
Die Stundenliste hängt mit Magneten am Kühlschrank: Uhrzeiten
Deutsch und in UTC, daneben kleine Symbole, die Laura für mic
ein Stethoskop für die Är
Studierende. Es ist unser s
das in drei Kon
Schreib
Familienprojekt: mein Unterricht als Uhrwerk,
Monitor. Auf der anderen Seite des Bildschirms: Biljana aus Skop
Jahren in München. „Heute nur Sprechen“, sagt sie, „mein Kopf
gehen eine Runde „Alltag ohne Helden“: Supermarkt, Ar
stockt beim Wort „Einschreiben“. Ich lasse sie die Szene spielen:
ziehen, an die falsche Theke, zurück, ein Lächeln, das alles r
weiß ich, dass wir angekommen sind – nicht in Deutschland, son
Gelassenheit. Fünf Minuten Pause. Ich stelle Wasser auf den Tisc
setze mich aufrecht hin. Meine rechte Hand
übermüdeter Vogel. Ich lege einen weichen Ball daneben. Kein K
Gegenangebot: Wenn du willst, drück hier. Nächster Call: Marwa
„Ich höre mich an wie eine Bedienungsanleitung“, sagt er. Also b
Umwege in seine Sätze: „Ich glaube“, „Ehrlich gesagt“, „Daran d
Tagen“. Er probiert „ehrlich gesagt“ und bleibt dabei hängen, als
eine Jacke angezogen, die ihm passt. „So rede ich mit Freunden“
rede so“, sage ich, „auch wenn ein Chef zuhört.“. Um zehn Uhr:
Flugbegleiterin. Wir wechseln auf Headset. Sie liest, stolpert übe
„Gegenstände“, r
mal“, sage ich. Zweimal später klingt es wie eine Hand, die sanft
Schulter gelegt wird. Sicherheit ist auch Tonlage. Als der Vorm
stehe ich auf, laufe einmal durch das Haus, bis zur Terrasse und

genug, damit der Körper merkt: Wir sind kein Kopf mit Anhängs
Einheit. Auf dem Weg zurück streiche ich Karli über den Rücken
Kopf, fragt nichts, begleitet mich bis zum Schreib
meine Füße gleich landen. Ordnung ist auch ein Gefühl von eine
nicht mit dir redet, aber immer da ist.
Die
Laura ist in der Schule. Ich gehe in die Berge, nicht weit, nur bis
kleinen Tempel. Ein Mönch kehrt den Platz, hebt ein Lächeln für
kehrt weiter. Es ist ein Ort der absoluten
Auf nichts. Nur darauf, dass der Wind die Blä
den Himmel ziehen. Als ich zurückkomme, ist die Hand ruhiger.
leer.
Kapitel 7 – Vom Leben in zwei Welten
Der Nachm
Deutschland in der Hek
Lücken, die der geschäftige Vorm
innezuhalten. Ein neuer Student aus Hamburg,
gegenüber am Tisch im Garten. Sein Gesicht trägt noch die Spur
Branche: eine leicht angespannte
Bildschirme zu starren. Er will von der Welt der Programmierco
Algorithmen in die Welt des Tourismus wechseln, eine Welt, in d
nicht nach Effizienz, sondern nach Sonne und Meer riechen.
Wir reden über Sprache, die hier anders fun
Tag, wie kann ich Ihnen helfen?“, die keine einfache Frage sind,
Versprechen, sich um jemanden zu kümmern. Es ist ein Angebot
Informa
ein Stück dieser neuen, ruhigeren Welt zu
teilen. Und wir reden über Sätze wie „Danke für Ihre Hilfe“, die
eine höfliche Floskel sind, sondern ehrlich. Eine echte Anerkenn
und des Aufwands, den jemand inves
von seinem Leben in
Deutschland, wie alles schnell gehen muss, wie die E-Mails keine
haben und wie jeder Satz auf Effizienz getrimmt ist. Ich antwort

E-Mails langsam, aber die Menschen reden schneller.“ Es ist ein
man erst verstehen muss. „Man muss beides lernen.“ Er lacht, ei
leises Lachen, das die Anspannung von Jahren abwirft. „Ich glau
leichter als gedacht.“ Ich sehe, dass er es wirklich h
will, dass dieser Wechsel gelingt.
Als die Sonne
kommt Laura von der Schule. Ihre Sch
Nachm
Glas mit einem winzigen, weißen Fisch ist. Ihre Hände halten es
das Kostbarste der Welt. „Der ha
geärgert. Ich habe ihn ger
Küchen
“ Sie stellt das Glas vorsich
„Er muss sich erst an die neue Umgebung gewöhnen“, sagt sie, il
das Glas geheftet.
Ich antworte: „Ja. Das muss jeder.“ Ich sehe nicht nur den Fisch,
uns beide in diesem Satz. Wir sind alle kleine Fische in einem ne
Aquarium, die lernen müssen, wie man hier schwimmt.
Wir kochen. Reis, Gemüse, ein bisschen Fisch. Die Gerüche von
Zwiebeln füllen das Haus, eine Mischung, die nach Heimat riech
Vertrauten im Ungewissen. Wir essen auf der Terrasse, und die N
nicht einfach. Sie legt sich wie eine schwere, warme Decke über
über den Fisch, Laura hat ihm einen Namen gegeben: „Toni“. Ich
warum Toni. Sie überlegt kurz und schiebt ein Reiskorn mit dem
her. „Er ist klein, aber er hat einen großen Namen. Das ist mu
Gedanke für ein Kind, denke ich. Ich sage: „Ein guter Name. Kur
eine lange Geschichte.“ Sie grinst. „Er hat sie sich verdient.“ Wir
lange da, als die Sterne aufleuchten, die hier so viel heller und k
als in der Stadt. Wir hören die Geräusche der Nacht, das Zirpen
ferne Rauschen des Meeres. Und in diesem Moment spüre ich, da
angekommen sind, nicht nur körperlich, sondern auch innerlich.
Kapitel 8 – Der erste Schri
Am nächsten Morgen weckt uns die Sonne, nicht der Wecker. Sie

Laune, sondern eine Konstante, ein verlässlicher Begleiter, der se
durch die Jalousien schickt und goldene Streifen auf den Boden
schon wach. Ich finde sie vor dem kleinen Aquarium, das wir für
haben, auf einem Stuhl sitzend. Sie beobachtet ihn. Er schwimm
zielstrebiger, nicht mehr in ängstlichen Kreisen. Ich frage sie, wa
glaube, er hat verstanden, dass er jetzt sicher ist“, sagt sie, ohne
Aquarium abzuwenden. Das ist etwas, das wir uns hier alle wüns
Sicherheit. Eine Heimat, die nicht nur ein Haus ist, sondern ein G
im Bauch ausbreitet, wenn man am Morgen aufwacht und weiß,
rich
Ich mache mich f
könnte, der die Brücke zwischen dem alten und dem neuen Lebe
wird. Ein Treffen mit dem Bürgermeister der kleinen Stadt. Es ge
Genehmigung, die Tür zu meinem neuen Leben. Ich ziehe mein l
Hemd an. Es ist ein Hemd, das nicht nach Hamburg riecht, sond
was hier möglich ist. Es fühlt sich an, als würde ich eine Rüstung
für einen Kampf, sondern für einen Neuanfang. Laura gibt mir ei
die Wange. „Viel Glück, Papa“, sagt sie. „Toni hat auch Glück ge
Glaube an mich ist wie ein Anker in stürmischer See. Er hält mic
mir die Kraft, diesen Sch
Der Weg zum Rathaus führt vorbei an kleinen Läden, die ihre Tü
Frauen, die auf dem Markt Obst und Gemüse verkaufen, an Kind
Straße spielen und lachen. Jeder Sch
neuer Anfang. Es ist ein einfacher Weg, aber jeder Sch
eine bewusste Entscheidung, hier zu sein. Das alte Rathaus steht
Fels, aus alten Steinen gebaut, die Geschichten erzählen. Im Vor
schon andere Menschen, ihre Gesichter sprechen Bände über Ho
Geduld.
Der Bürgermeister ist ein älterer Mann mit einem herzlichen Läc
f
während ich meine Pläne erkläre: die Idee, Touren anzubieten, d
Orte, sondern Geschichten zeigen. Er nickt, stellt Fragen. Nicht d
Fragen, die Fallen sind, sondern die Art von Fragen, die Interesse

nach den
bin, warum ich gerade diese Stadt gewählt habe. Ich überlege ku
„Weil ich hier die Langsamkeit gefunden habe, die ich gesucht h
ich hier eine Geschichte schreiben will, die nicht schon geschriel
lehnt sich zurück, schaut mich lange an. Dann reicht er mir die F
ist warm und rau. Auf dem Schreib
sagt: „Jede lange Geschichte beginnt mit einem ersten Satz.“
Kapitel 9 – Der Schmerz, der nicht wehtut
Ich wache auf und bemerke, dass meine Hand
unmerkliches Beben, zuerst nur ein Gefühl
Bewegung. Es ist nicht das nervöse
Termin spürt, sondern eine innere, unau
meinem Inneren ausgeht. Parkinson. Die Diagnose vor einigen Ja
plötzlicher Donner, der mich aus heiterem Himmel traf, sondern
gleichmäßiger, st
eigentlichen
ange vor dem
Mitbewohner, der sich langsam, aber sicher in meinem Leben ei
seine eigenen Ruhezeiten hat. In den s
ist und ich mich auf mich selbst konzentriere, erkenne ich sie am
Ich atme
Nase strömen lasse, und atme dann langsam wieder aus. Mit jede
versuche ich, die Ruhe zu finden, die ich brauche. Es gibt keine W
keinen verbissenen Kampf gegen das Unvermeidliche. Die Frustr
verlorene Kontrolle, die Wut auf das Schicksal, ist einer
gewichen. Es ist ein sanftes Ankommen im Ich, das nun ein ande
früher. Ein Ich, das gelernt hat, mit seinen Einschränkungen zu l
trotzdem das Schöne zu sehen. Die Wut hat Platz gemacht für ei
Entschlossenheit, die besagt: "Das hier ist mein Leben, und ich w
wie möglich leben." Ich beobachte meine Hand, wie d
au
ch an wie ein s
die Luft angehalten wird.

Meine Augen sind mein Kompass. Sie zeigen mir den Weg in ein
durch d
Umgebung, erfassen Details, die mir früher entgangen wären. Ic
feinen Linien auf dem alten Hol
wie kleine Erinnerungen in das Holz gekratzt sind. Ich sehe die A
Sonnenlicht durch die Blä
Boden erzeugt. Die Welt hat eine neue Schärfe bekommen, weil
habe, genauer hinzusehen und die kleinen, perfekten Momente
wertzuschätzen.
Die Worte, die ich schreibe, sind wie Vögel, die ihre Nester baue
ein Zweig, der mit Geduld und Sorgfalt platziert wird. Das Schre
Kontrolle zurück, die ich in anderen Bereichen meines Lebens ve
ist ein s ler Akt des Widerstands, eine Art, der Krankheit zu zeig
meine Gedanken und meine Seele nicht beherrschen kann. Wenn
verstummt d
über das Papier. Manchmal muss ich die Hand fest auflegen, um
gerade zu halten, aber die Wörter fließen trotzdem. Sie sind mei
meine Art, meine Geschichte zu erzählen, bevor die Krankheit zu
Laura kommt herein, stellt mir eine Tasse Kaffee auf den Tisch u
Hand sanft auf meine Schulter. Sie sagt nichts, aber ich spüre ih
Unterstützung. Ihre Präsenz ist wie ein Anker. In diesem Momen
ich nicht allein bin.
Kapitel 10 – Das s
Ich schalte den Computer ein, und das bekannte Summen der Fe
den Raum. Es ist das einzige Geräusch, das mich für einen Mome
altes Leben in Deutschland erinnert, an Büros, an Termine, an ei
ich nicht mehr schlage. Im Pos
-Mail von meinem Freund
Peter. Sein Name auf dem Bildschirm fühlt sich an wie ein s
anderen Welt. Er fragt, wie es mir geht. Die Frage ist einfach, ab
ist es nicht.
Ich überlege, was ich ihm schreiben soll. Ich könnte von Kambo
von der drückenden Hitze des Nachm

angenehme Wärme verwandelt. Von dem Lärm der Mopeds, der
sondern Teil der Geräuschkulisse ist. Von dem intensiven Geruch
der sich mit den Aromen aus der Küche mischt. Ich könnte ihm v
Fisch „Toni“ erzählen, den Laura ger
Terrasse, an denen die Nacht wie eine schwere, warme Decke üb
Aber ich weiß, dass Peter das nicht versteht. Er lebt in einer and
der alles schnell gehen muss, in der die Zeit eine Ware ist, die m
oder zu verkaufen versucht. Eine Welt, in de
als Faulheit gilt.
Er würde mich fragen, was ich den ganzen Tag mache, als wäre
Hek
meinem neuen Leben nicht nachvollziehen können. Wie sollte ic
dass mein größtes Projekt jetzt ist, zuzuschauen, wie Laura lacht
perfekten Reis zu kochen?
Also schreibe ich ihm eine kurze E-Mail. Ich lösche die langen Sä
Gedanken formuliert ha
ist mein Zuhause.“ Die Worte sind bewusst einfach gehalten, wie
hinter der ich mich verstecke. Er wird das nicht verstehen. Er wi
zwischen den Zeilen nicht lesen, die die ganze Wahrheit enthält.
Aber das ist okay. Ich muss niemandem mehr erklären, warum ic
bin. Ich muss meine Entscheidungen nicht länger rech
Person, der ich Rechenschaft schuldig bin, bin ich selbst. Und ich
der rich
Ich schicke die E-Mail ab und spüre, wie die Verbindung zu mein
Vergangenheit für einen Moment gekappt ist. Dann klappe ich de
Die Geräusche von draußen kehren zurück: das Lachen der Kind
Hupen, das Rascheln der Palmenblä
Wind. Ich atme
meine Welt jetzt. Und die Echos von früher werden immer leiser
Kapitel 11 – Das Haus, das atmet
Am Abend, wenn die Sonne untergeht, verwandelt sich unser Ha
dunkel, ohne jemals wirklich schwarz zu werden. Der Tag gibt se
ab, und in der Dämmerung erwacht eine andere Welt. Die Farbe

langsam, die Konturen werden weicher, die Geräusche des Tages
einem neuen Konzert aus Grillen, Fröschen und fernen
Momente, die mich daran erinnern, dass die Zeit hier anders flie
Tage sollte man zu Ende gucken, bis zur letzten Minute, bis zur l
des Lichts. Wie ein schönes Gemälde, das man erst im Dunkeln v
wenn die Details verschwimmen und nur noch die Essenz übrig l
Ich sitze auf der Terrasse, die Luft ist warm und erfüllt von den G
tropischen Nacht. Laura liegt mit dem Kopf auf meinem Schoß. I
kitzeln leicht auf meiner Haut, und ich fahre sanft mit den Finge
weichen Strähnen. Wir reden über nichts und alles. Über die Ste
uns immer heller aufleuchten, über die Scha
und über Toni, den Fisch, der heute endlich sein Versteck verlass
Dann, aus dem Nichts, fragt sie mich: „Hast du Angst, Papa?“ Di
mich unvorbereitet, obwohl ich sie erwartet habe. Sie hat meine
Hände gesehen, hat gespürt, dass etwas anders ist. Die Art, wie s
nicht ängstlich, sondern neugierig, als würde sie ein Rätsel lösen
überlege kurz, wie ich antworten soll. Ich könnte lügen, sie besc
Aber das wäre nicht fair. Also sage ich: „Ja, Laura. Manchmal ha
Sie richtet sich ein wenig auf, um mir ins Gesicht zu sehen. „War
Augen glänzen im schwachen Licht der Nacht. „Weil ich nicht w
kommt“, sage ich. „Weil es Dinge gibt, die ich nicht kontrollieren
das erste Mal, dass ich das so laut ausspreche. Es fühlt sich an, al
einen schweren Rucksack ablegen. „Aber“, füge ich hinzu, „Angs
Chef.“ Sie runzelt die
Ich lächele. Ich
ich mir an den Kopf. „Und ich da.“ Sie blickt mich verwundert a
sie zu grinsen. Sie versteht. Es ist eine einfache Wahrheit, die Kin
schneller begreifen als Erwachsene. Wir sind der Chef über unser
über unsere Entscheidungen. Wir entscheiden, ob die Angst uns l
wir sie nur als Begleiter akzep
Wir schweigen eine Weile, nur das Zirpen der Grillen ist zu höre
ist perfekt, gefüllt mit Vertrauen und der
gefunden haben. In diesem Haus, das atmet, das lebt und sich m

verändert, wissen wir beide, dass wir stärker sind als die Angst.

Kapitel 12 – Die Sprache der Bäume

Im Nachbardorf,
Mangobäumen, lebt ein alter Mann. Sein Gesicht ist eine Landka
Falten, jede Linie erzählt eine Geschichte von Sonne, Regen und
Jahre. Seine Hände, so rau wie die Rinde eines uralten Baumes,
mit der Geduld und der Ruhe der Natur selbst. Er ist blind, seine
milchig und blicken ins Leere, aber seine Präsenz ist erfüllt von e
die das Sichtbare übersteigt. Er sieht nicht mit den Augen, die ih
verwehrt hat, sondern mit seinem Herzen, mit seiner Seele. Er si
einem großen, alten Baum, der wie ein s
Kinder des Dorfes kommen, um ihm zuzuhören, bringen ihm Wa
Früchte und lauschen seinen Erzählungen, die wie das Flüstern d
klingen.
An diesem Nachm
Wurzel des Baumes gesetzt, und wir haben lange geschwiegen. E
nicht unangenehm oder leer war, sondern gefüllt mit Leben. Sie
Atmen der Erde, das Rauschen der Blä
spielenden Kinder. Er sprach über diese
– die Bäume, die
Steine, die Menschen. Er sagte, die Bäume sprechen in dieser
wenn wir nur bereit sind, ihnen zuzuhören. Sie erzählen uns von
Stärke und davon, wie man
Und ich habe verstanden, denn auch ich fühle diese
Lebensgrund, der Anker, der mich hier festhält. In der hek
früher war die
eine Präsenz, eine Fülle von allem, was ist. Sie ist der Boden, auf
Gedanken pflanzen kann.
Ich habe ihm von meinem Buch erzählt, von den Worten, die ich
meine Geschichte festzuhalten, die Erinnerungen an mein altes L
Hoffnung auf ein neues. Er hat gelacht, ein trockenes, heiseres La
das Knacken eines Zweiges klang. Dann sagte er: „Ein Buch ist w
muss wachsen. Und es muss Wurzeln haben.“ Er legte seine alte,

auf den Boden, und ich spürte die Wärme der Erde unter seinen
habe verstanden, was er meinte. Er sprach nicht von den Wurzel
Garten, sondern von
den Menschen, zu den Geschichten, die hier in der Luft liegen.
Mein Buch, das ha
der roten Erde, die sich wie Pulver anfühlt und die Erinnerunger
Vergangenheit bewahrt. Seine Wurzeln sind in der allgegenwär
Sonne, die uns jeden Tag umgibt, und in de
lebendiger ist als die Nacht in der Stadt. Die Geschichten, die ich
die Äste und Blä
ihre Kraft schöpfen sie aus dem Boden, in dem ich stehe. In diese
wusste ich, dass mein Buch nicht nur eine Geschichte über mich
auch eine über dieses Land, das mich aufgenommen und mir ein
Lebensgrund gegeben hat. Es ist ein Buch, das atmet, genau wie
dem wir wohnen.
Kapitel 13 – Der Regen und die Geschichten
Es war einer dieser Nachm
man sie beinahe greifen kann. Die Hitze des Tages ha
Schweigen gebracht, und die
– nicht die friedliche
ondern eine angespannte, wartende. Am Himmel
zogen sich dunkle Wolken zusammen, schwer und
malte, während ich versuchte, die Zeilen für mein Buch zu ordne
Gedanken waren so unruhig wie der bevorstehende Sturm.
Dann begann es. Ein einzelner, dicker Tropfen traf auf das Wellb
gefolgt von einem zweiten, d
Schwall wurde. Der Monsunregen war da. Er kam nicht leise, sor
Wucht einer gew
Welt draußen verschwand in einem grauen
Schleier aus Wasser. Das Rauschen war so laut, dass wir uns kau
konnten.
Laura schaute mich mit großen Augen an, ihre Mals
ihr. Sie war fasziniert von der rohen Kraft der Natur. Ich holte u

Tee. Er war heiß, stark und roch nach Heimat. Wir schwiegen un
nur zu, wie der Regen die Welt vor unserem Fenster reinigte.
In diesen Momenten verstand ich, wie sich unser Leben veränder
Deutschland hä
durchkreuzt. Hier war er anders. Er war ein Ereignis, ein Teil de
einfach geschah. Er war nicht die Unterbrechung des Lebens, son
davon. Laura legte ihren Kopf an meine Schulter. Wir saßen einf
ließen die Zeit verstreichen, bis der Regen so plötzlich au
begonnen ha
ar alles frisch, klar und
gereinigt. Die Welt roch nach nasser Erde und Leben.
Kapitel 14 – Eine neue Melodie
Nach dem Regen war die Luft kühl und klar. Die Mopeds waren
Straßen, und das Leben kehrte zurück. Ich beschloss, mit Laura i
Nachbardorf zu gehen. Wir gingen zu Fuß, die rote Erde unter un
war noch nass und weich. Das Wasser glitzerte in den Pfützen, u
Palmenblä
voraus, sprang von einer Pfütze zur nächsten und lachte.
Im Dorf angekommen, saßen wir in einem kleinen, offenen Resta
roch nach fr
Reis mit Curry. Laura aß mit ihren Fingern, und ich beobachtete
war hier wirklich angekommen. Sie ha
ganz natürlich in sich aufgenommen.
Plötzlich begann eine Gruppe von älteren Männern, trad
spielen. Es war eine Melodie, die ich noch nie zuvor gehört ha
und wunderschön zugleich. Sie erzählte von alten Zeiten, von Li
von der Schönheit des Landes. Laura schaute auf, hörte zu und b
Hände im Takt der Musik zu bewegen. Sie tanzte nicht, sondern
mit der Musik. Es war ein Ausdruck purer Freude, purer Verbund
mich an und lächelte. In diesem Moment wusste ich, dass ich das
ha
Wir saßen noch lange dort, aßen unser Essen und hörten der Mu
spürte, dass mein Leben hier keine Flucht vor etwas war, sonder

von etwas Neuem. Mein Leben ha
man dazu tanzt.
Kapitel 15 – Die kleine Straße, die ein Strom ist
Die kleine Straße vor unserem Haus ist nicht einfach nur eine Ac
ein Strom. Ihre Richtung ist nicht festgelegt, aber ihr Fluss ist un
Morgens trägt sie Schuluniformen und Plas
Weg zu den Schulen. Ihre
Neubeginns. Manchmal fahren ganze Familien auf einem Moped
eng zusammengerückt. Ein Vater am Steuer, ein Kind davor und
einem weiteren Kind auf dem Rücksitz. Sie sind ein Bild der Einh
Geborgenheit, das ich in meiner früheren Welt so nicht kannte.
auf Rädern, das Lachen von Menschen, die etwas verkauft oder g
Es ist die Zeit, in der das Leben seine eigenen kleinen Geschichte
Gerüche von frischem Gemüse und Gewürzen liegen in der Luft.
der Menschen sind entspannt. Hier wird nicht gehetzt, sondern v
geredet und gelacht. Es ist eine Kultur der Begegnung, die ich so
schätzen gelernt habe.
Abends, wenn die Sonne
Strom erneut. Er trägt Mopeds, auf denen zwei, drei, manchmal
Menschen sitzen, die zusammen in die Dämmerung fahren. Sie fa
schnell, sondern in einem ruhigen Tempo, das der untergehende
entspricht. Die Geräusche werden weicher, die Lichter der Mope
wie Glühwürmchen in der Dunkelheit. Ich stehe am Tor unseres
um etwas zu erwarten oder auf etwas zu warten, sondern einfach
Gegenwart zu begrüßen. Ich habe gelernt, dass diese Momente d
zählt.
Eine alte Frau geht vorbei, ihre Sch
Laura, die im Garten spielt, und hält kurz inne. Sie legt ihre Han
und winkt – ein Gruß, der beides ist: „Ich sehe dich“ und „Bleib
ein Zeichen der Anerkennung, der Fürsorge, d
und ohne Zögern, winkt zurück. Gesundheit ist hier kein Wellnes
ein tägliches Projekt, ein Geschenk, das man schätzt und pflegt.
Selbstverständlichkeit. Es ist der Grund, warum die Menschen sic

aufmerksam begegnen.

Kapitel 16 – Das Lied der Nacht

Abends kommt der Wind vom Fluss her, kühl und feucht, und di
antworten mit einem sanften, rhythmischen Rauschen. Es ist ein
Nacht hier singt, eine Melodie, die ich in meinem alten Leben ni
Wir sitzen auf der Terrasse, und das wenige Licht unserer Lampe
Gesicht. Sie hat den Kopf auf meinen Arm gelegt, und ihr Atem i
warm. Es ist ein Moment der
Dann bricht sie die
sich an mich schmiegt. Ich weiß, dass ihre Fragen nicht nur Frag
kleine Fenster in ihre Welt, in die Gedanken, die sie beschäftigen
antworte ich, und meine
Falten gelegt. „Wenn du morgen nicht mehr unterrichten würdes
du dann?“ Die Frage tri
zwingt, über meine Iden
n, über das, was ich bin, wenn ich all
die Rollen, die ich gespielt habe, abstreife.
Ich denke nach, spüre das langsame, unau
mich daran erinnert, dass ich nicht mehr derselbe bin, der ich ei
„Dann würde ich wahrscheinlich immer noch Menschen zuhören
Worte kommen langsam und bedacht. „Und ich würde versuchen
Angst vor der eigenen
Essenz dessen einfängt, was ich als meine Bes
Sie nickt, ganz in sich versunken. „Also wärst du immer noch du
es ist keine Frage mehr, sondern eine Feststellung. „Ja“, antwort
der Plan.“ Das ist die Wahrheit. Egal, welche Rolle ich spiele, ich
ich. Ich bin immer noch derselbe Mensch, der versucht, anderen
ihren Weg zu finden.
Sie nickt, zufrieden. Sie klopft mir sanft auf die Schulter, steht au
den Hund, der im Scha
Licht warm ist und die Nacht geduldig. Ich bleibe noch eine Min
weil ich muss, sondern weil man manche Tage zu Ende gucken s
die Gerüche der Nacht auf, die kühle Luft auf meiner Haut. Ich s

leere Terrasse, dann stehe ich auf, lösche die Außenlampe und n
kleine Reich vor der Tür mit hinein. Es passt in eine einzige Han
Man muss sie nur machen.
Kapitel 17 – Die Weisheit der alten Steine
Heute habe ich einen besonderen Ort aufgesucht: den ruhigen Ga
unserem Haus. Er ist nicht groß, und ich kann von meiner Bank
Szenerie überblicken. Der Weg dorthin ist kurz, doch für mich is
eine bewusste Bewegung, ein kleiner, aber bedeutender Sieg übe
in meinem Körper. Ich sitze auf einer Bank im Scha
Mangobaumes, dessen Äste einen schützenden Baldachin bilden.
kann ich die Welt in all ihren Fac
cken
zurückzulegen. Hier ist alles, was ich brauche: die
Geräusche der Natur und die Nähe zu Laura.
Ich sitze hier und beobachte, wie Laura sich mit Steinen beschäf
kleine Kiste voll mit Fundstücken, die sie auf unseren Spaziergän
hat. Kleine, gla
so
Größe und Farbe. Dann nimmt sie einen besonderen Stein in die
Hand. Er ist nicht gla
er hat eine
eine lange Reise hinter sich.
"Er ist nicht kapu
ruhig und fest. "Er hat nur gelebt." Ich nicke, die Worte berühren
erinnern mich an das, was ich schon so lange in meinem Herzen
Makel sind keine Fehler, sondern Spuren des Lebens, die eine Ge
erzählen. Die Narben, die uns zu dem machen, was wir heute sin
sich vor, nimmt den Stein hoch und legt ihn sanft in meine Hand
und kühl und fühlt sich an wie ein Teil von mir selbst, ein Spiege
eigenen Lebens.
Ich schaue auf den Stein in meiner Hand, dann auf die anderen S
Laura gesammelt hat. Jeder ist einzig
erzählen. Und in diesem Moment begreife ich die Weisheit diese

Menschen hier. Die Unvollkommenheit ist keine Schwäche, sond
Man muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein. Man muss nic
die Welt zu erleben. Man muss sie nur mit offenen Augen sehen.
man wie ich an die Bank gebunden ist, dann sieht man die Welt
einzigen, festen Punkt aus mit besonderer Schärfe. Man sieht die
anderen entgehen. Und man erkennt, dass alles, was man brauch
Kapitel 18 – Das Gedächtnis des Körpers
Am Nachm
sondern ein Anker in meinem Tag. Ich setze mich vor den Comp
Bildschirm leuchtet auf, ein Fenster in eine andere Welt. Ich zieh
auf und warte auf das vertraute Signal, das die Verbindung herst
meinem Bildschirm erscheint eine junge Frau aus Vietnam, die f
Deutschland Deutsch lernt. Sie sitzt in einem kleinen, schlichten
en
ent sehr nah.
Ihre Haltung ist respektvoll, fast ein wenig scheu. Ihre
Flüstern, und ihre Sätze sind langsam und vorsich
ich mich anstrengen, um sie zu verstehen, nicht wegen der Spra
sondern weil sie ihre Worte so zart in die Welt entlässt. Ich sehe
Unsicherheit in ihren Augen, die Angst, einen Fehler zu machen.
sehen, wie sie von Woche zu Woche mu
die Sätze bekommen Kontur. Die Gramma
nt, ist nicht nur eine
Abfolge von Regeln, sondern wird Teil von ihr. Es ist, als würde
an die neuen Klänge, die neuen Rhythmen erinnern, auch wenn
über einen Bildschirm sehen.
Nachdem wir einen komplizierten Satz geübt haben, fragt sie mi
Augen, die über den Bildschirm blicken: „Wie lernen Sie das alle
habe das Gefühl, ich bin so langsam.“ Ich spüre, wie ich lächeln
es nicht schnell“, sage ich, „ich lerne es
die Erde gräbt.“ Ich zeige mit meinen Händen, wie die Wurzeln
Sie nickt, und ich sehe in ihrem Blick, dass sie es versteht. Sie ve
wahres Lernen Zeit braucht, Geduld und die Bereitschaft,

Manchmal ist Sprache weniger ein Werkzeug, das man benutzt, a
die man lebt. Es geht nicht nur darum, die rich
darum, ein Teil der Sprache zu werden, sie zu fühlen, sie zu atm
ihren Augen, dass sie das begreift. Und in diesem Moment weiß
bereit ist, diesen Weg zu gehen. Die physische Distanz spielt kei
Verbindung ist
Kapitel 19 – Die Nacht, die nicht schläft
Laura und ich sitzen am Abend draußen. Es ist dunkel, aber nich
Mond wirft ein weiches Licht auf die Palmen, die Grillen singen
ob sie nie müde würden. Wir reden über die Sterne, über die Un
Universums und über das Leben nach dem Tod. „Glaubst du, das
nach dem Tod gibt?“, fragt sie. Ich denke nach. „Ja“, sage ich. „I
dass wir immer in den Herzen der Menschen leben, die wir liebe
Erinnerungen, in ihren Lachen.“ Sie nickt. Sie versteht, was ich m
der Moment, den ich oft für mich festhalte – die Ruhe vor dem S
Später, als die Grille verstummt sind und nur noch der ferne Mot
Mopeds zu hören ist, liege ich im B
Parkinson hat sich angeschlichen, wie ein ungebetener Gast, und
meinen Gelenken. Es ist kein Beben mehr, das nur die Hand erfa
Schmerzen, die durch den ganzen Körper ziehen, die sich wie ein
anfühlen, der unter der Haut gespannt wird. Ich wälze mich von
die andere, aber es hilft nichts. Ich nehme die Tabl
und die vergeht in diesen Momenten langsamer als sonst. Der Sc
Donner, sondern ein konstanter, gleichmäßiger Regen, der nicht
sondern meine Nerven in Brand setzt.
Nach stundenlangem, erfolglosem Kampf mit dem Schmerz gebe
stehe auf, gehe leise ins Büro, um Laura nicht zu wecken. Der Bi
flimmert in der Dunkelheit, und die Tasten des Computers sind w
Refugium. Ich kann nicht schlafen, aber ich kann arbeiten. Ich ö
Webseite, auf der ich Übungen für meine Schüler hochlade. In di
schlaflosen Nächten entstehen oft die besten Aufgaben und die p
Erklärungen. Die
meine Worte mit Bedacht zu wählen. Ich

dann ganze Dialoge, die mir durch den Kopf gehen. Später mach
Videoaufnahme für meinen YouTube-Kanal, auf dem ich Gramm
flüstere, damit ich Laura nicht wecke, und die Worte bekommen
besondere Intensität. Meine
Die Arbeit ist meine Therapie. Sie lenkt mich ab und gibt mir ein
mein Körper mir das Gefühl gibt, dass ich keinen mehr habe. In
vor dem Bildschirm vergesse ich, wie mein Körper mich quält. Ic
eine Welt aus Vokabeln, Gramma
nur vom Bildschirm kenne. Ich weiß, dass ich ihnen mehr als nu
beibringe. Ich zeige ihnen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht
Beste aus einer Situa
Auf meinem Schreib
Gesicht und weiß, dass sie der Grund ist, warum ich nicht aufgel
Freude am Leben, ihre Neugierde, ihre Stärke – all das ist mein K
mir den Weg zeigt, wenn die Krankheit mich in die Irre führen w
paradoxe Situa
auch, dass ich meine Zeit in etwas Sinnvolles inves
krea
Als ich f
wieder ins B
geworden. Die Nacht ist nicht länger eine Bedrohung, sondern ei
dem ich mich wiedergefunden habe. Ich schließe die Augen, und
Gedanken sind nicht mehr an die Krankheit gebunden, sondern a
und an Laura.
Kapitel 20 – Der Morgen, der nicht wehtut
Ich wache auf und spüre, dass meine Hände ruhiger sind. Der Pa
aber er hat für einen Moment seine Ruhe gefunden. Wie ein unge
der sich im Sessel niedergelassen hat und die Füße hochlegt, nac
ganze Nacht lang mit mir im Ring gestanden hat. Die Schmerzen
verschwunden, aber sie haben ihre Lautstärke heruntergeregelt,
scharfen Schrei zu einem gedämpften Flüstern geworden. Der Mo
anbricht, ist keine Selbstverständlichkeit. Er ist ein Geschenk, da
harter Arbeit in der Nacht verdient habe.

Ich stehe auf, die Glieder noch steif und müde, und gehe in die K
Dämmerung malt zarte Grautöne in den Raum. Ich stelle die Kaf
an, und der erste Tropfen, der in die Kanne fällt, ist wie ein Pauk
den Tag ankündigt. Der Geruch von Kaffee, von Zitronengras un
feuchten Boden nach einer Nacht füllt die Luft. Das ist der Geruc
Es ist ein Duft, der alles enthält: die Erinnerung an Deutschland,
in Kambodscha und die Hoffnung auf einen guten Tag.
Ich gehe nach draußen, setze mich auf die Terrasse, die Sonne ha
begonnen, die Palmen zu vergolden. Ich halte die Tasse fest in m
spüre die Wärme, die mich erdet. Dann nehme ich einen Schluck
schmeckt nach Sieg. Ich schlage ein Buch auf und tauche ein in e
Welt, die nur für diesen Moment exis
und ich winke zurück. Wir reden nicht, aber wir verstehen uns: I
an mir vorbeigeht, und ich weiß, dass der Elefant mit dem abgeb
der auf meinem Tisch steht, mich anlächelt.
Dieser Elefant ist nicht kapu
spüre, wie wahr er ist. Mein Körper ist nicht kapu
die Spuren der Zeit, die Narben der Krankheit. Aber das macht il
weniger wertvoll. Ich atme
Schluck Kaffee. Das ist der Morgen, der nicht wehtut. Das ist der
dem ich die Welt so sehe, wie sie ist – mit all ihren Licht- und Sc
Und ich weiß, dass ich bereit bin.
Kapitel 21 – Das Geheimnis der
Die Sonne brennt. Es ist die Zeit des Tages, in der die Scha
dunklen Flecken werden und die Welt ihre Farbe verliert, um die
überleben. Ich sitze am Fenster, sehe nach draußen. Die Vögel sc
Mopeds fahren langsamer, selbst der Wind hat eine Pause eingel
andere Art von
die Abwesenheit von Lärm, ein leeres, kühles Vakuum, das man
Gesprächen füllen wollte. Hier ist
äsenz von Ruhe, eine fühlbare
Kraft, die wie ein Teppich über alles liegt, um die Hitze zu dämp
Diese

Nächten. Auch in der Nacht, wenn ich mit den Schmerzen kämp
Art
Eine
, in der jede
eigenen, lauten Ton hat, den nur ich hören kann. Die
mich oft eine Bedrohung.
Doch mit der Zeit habe ich gelernt, auch in dieser
habe gelernt, mich nicht mehr gegen sie zu wehren, sondern mic
bewegen, zu arbeiten, zu schreiben, zu denken. So wie die Natur
Kambodscha ihre
sparen, habe ich gelernt, meine Energie in der Nacht zu kanalisie
überleben.
Ich sitze nun am Fenster, und in dieser äußeren
Ruhe, die ich in den dunklen Stunden der Nacht gefunden habe.
Nacht hat mich gelehrt, die
nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sondern auch die Präsenz v
Bewusstsein. Das Geheimnis dieser
in dem, was da ist: der Atem, die Gedanken, die Gewissheit, dass
auch in den leisesten Momenten weiterfließt.
Kapitel 22 – Das Erbe der Worte
Mein nächster Schüler ist aus Frankfurt, er ist Ende 20 und lernt
er mit seiner Familie von Kambodscha nach Deutschland ziehen
nervös, das höre ich schon in den ersten Sätzen. Jedes Wort, das
Frage, ob er es rich
fragt er. Seine Angst ist in seine
Sprache, sondern auch an seinem Selbstwert zweifeln.
Ich höre ihm aufmerksam zu und denke an die vielen schlafloser
denen ich mit meinen eigenen Worten gekämpft habe. Wie der P
meine
Gedanken langsamer. Auch ich musste lernen, Wege zu finden, u
verständlich zu machen, wenn die Sprache nicht mehr so flüssig
gewohnt war. Es war nicht immer einfach, aber ich habe gelernt
Kommunika

Ich lehne mich vor, sodass mein Gesicht das ganze Bild auf dem
ausfüllt. „Dann reden Sie lauter“, sage ich, „aber nicht mit der S
mit den Augen. Zeigen Sie ihnen, dass Sie da sind.“ Er sieht mich
dann lacht er. „Das ist ein guter Trick“, sagt er.
„Das ist kein Trick“, sage ich, „das ist das, was wir tun, wenn wi
nicht nur reden, sondern leben.“ Ich erkläre ihm, wie er durch K
durch Geduld und durch die Kraft seiner Absicht eine Brücke bau
üben einfache Sätze, aber mit dem Fokus auf die Haltung, auf da
das Nicken. Ich erzähle ihm von meinen eigenen Schwierigkeiten
meine Schüler helfen, stark zu bleiben. Die Worte, die ich in mei
Nächten für meinen YouTube-Kanal aufnehme, sind jetzt auch se
Erbe.
Am Ende der Stunde bedankt er sich. Aber er bedankt sich nicht
sondern für etwas, das viel
nicht darum geht, perfekt zu sein“, sagt er. „Es geht darum, vers
werden.“ Ich nicke. Es ist schön zu sehen, wie ein Mensch in ein
nur eine Sprache gelernt hat, sondern auch etwas über sich selbs
Kapitel 23 – Die Melodie der Erinnerung
Heute Abend, als Laura schläft, sitze ich wieder auf der Terrasse
Wind bringt den Geruch des Flusses mit, und in der Ferne singen
Die Geräusche und Gerüche hier sind eine Melodie, die ich in mi
Melodie meiner Erinnerung. Sie ist nicht laut, aber immer präsen
Momenten überlagern sich Vergangenheit und Gegenwart. Ich de
wie sie das Interview geführt hat. An die Fragen, die sie gestellt
Antworten, die ich ihr gegeben habe. Und ich denke an Sihanoul
Innenhof, an Charlie, der mit einer Sonnenbrille die Rezep
wäre sie seine Kapitänsbrücke.
Damals wusste ich noch nicht, was hier auf mich wartete. Ich ha
Zuhause nicht gesucht, ich habe es gefunden, indem ich aufgehö
dem zu suchen, was ich verloren ha
der Erinnerung keine Klage ist, sondern ein Lied des Ankommens
Zuhause ist kein Ort, es ist eine Praxis. Es ist die Ruhe, die ich m
schlaflosen Nächten erarbeitet habe, die Sch

und die kleinen Momente der Freude, die sich im Alltag versteck
Erkenntnis, dass meine Krankheit mir zwar einen Teil meiner kö
Freiheit genommen hat, mir aber eine viel größere innere Freihe
hat.
Die Melodie der Erinnerung spielt heute Abend ein Lied der Dan
bin dankbar für meine Arbeit, die mir in den schlaflosen Nächten
die Kraft, die ich in mir trage, um mit den Schmerzen umzugehe
für Laura. Sie ist die Quelle meiner Kraft, der Grund, warum ich
aufstehe und weitermache. Die kleine Straße vor meinem Haus i
Adresse, sondern ein Strom, der mich mit der Welt verbindet, ab
Brücke, die mich mit mir selbst verbindet. Sie hat mich gelehrt, d
perfekt sein muss, um zu Hause zu sein.
Das ist das Wissen, dass ich mich hier entscheiden kann, wer ich
niemandem mehr folgen. Ich bin hier, ich lebe hier, und das ist g
Kapitel 24 – Die Kunst des Loslassens
Ich stehe auf und lösche die Außenlampe. Es ist ein tägliches Rit
bewusster Akt, um den Tag abzuschließen. Das Licht geht aus, al
wird nicht schwarz. Es bleibt hell, weil es von den Erinnerungen
von den Geschichten, von den Menschen, die hier waren. Laura,
Schüler, der Nachbar, der blinde Mann, der Neffe mit dem Tee, d
dem Elefanten. In diesen Momenten spüre ich, dass das Leben, d
führen, mehr ist als die Summe seiner Tage. Es ist eine Ansamml
die sich gegen
Doch die wahre Kunst des Loslassens habe ich durch meine Kran
Es ist nicht nur das Licht, das ich lösche, sondern auch die Sorge
Anspannung und die Schmerzen, die sich in meinen Gelenken fes
haben. Ich lasse den Tag los, lasse die Erinnerungen los, die mich
wollen, und lasse die unruhigen Gedanken los, die mich in der N
gehe ins Haus, schließe die Tür. Es ist ein Akt der
mir in den langen, schmerzvollen Nächten erarbeitet habe.
Der Parkinson hat mir beigebracht, dass Loslassen nicht bedeute
Es bedeutet, zu akzep
wird nicht schwarz, weil es von innen leuchtet, so wie mein Körp

der Krankheit eine innere Stärke gefunden hat. Diese Stärke kom
Muskeln oder Knochen, sondern aus dem Vertrauen, das ich in m
habe, und in die Bedeutung meiner Arbeit.
Ich gehe in mein Zimmer, schließe die Augen. Ich weiß, dass ich
Schmerzen fliehen kann, aber ich kann die Art und Weise ändern
reagiere. Ich lasse den Tag los. Ich lasse die Nacht kommen. Und
morgen ein neuer Tag beginnt. Nicht mit Angst, sondern mit Neu
bereit für ihn.
Kapitel 25 – Ein offenes Fenster zur Zukunft
Ich wache auf und spüre, wie die Sonne durch das Fenster schein
singen ihre Lieder, die Mopeds fahren schneller, der Wind ist wie
stehe auf, gehe in die Küche, mache mir einen Kaffee. Der Geruc
von Zitronengras und von dem feuchten Boden nach einer Nacht
Geruch von Heimat. Ich gehe nach draußen, setze mich auf die T
meinen Kaffee, lese ein Buch. Ich denke an mein Buch. Das Buch
geschrieben habe, das ich mit dir teile. Es ist keine Ansammlung
ist ein Stück meines Lebens, ein Teil meiner Seele. Ich schließe d
es zu. Es ist das Ende des Buches, aber nicht das Ende meiner Ge
der Anfang eines neuen Kapitels.
Später am Tag gehe ich zum Fluss. Setze mich auf den Steg. Der
gleichmäßig, unau
wohin er muss. Ich sehe in das Wasser. Die Reflexion meines Ges
einen alten Mann, mit grauen Haaren, mit Falten. Und ich sehe i
die Tiefe der Erinnerungen, die Gelassenheit der Akzeptanz und
der Hoffnung. Das ist das Geschenk der Zeit: Sie nimmt uns die J
gibt uns die Tiefe. Sie nimmt uns die Leich keit, aber sie gibt uns
Tage vergehen, wie ein Strom, der unau
Ich habe ein Foto von Laura in der Hand. Ein Foto aus den Jahre
ein kleines Kind war, geboren in diesem Land, lachend in die Ka
Augen voller Neugierde. Sie kennt Deutschland nur aus meinen E
aus Büchern. Sie ist hier in Kambodscha zu Hause, aufgewachsen
der Palmen, im Rhythmus des Flusses. Ich denke an meine eigen
Deutschland, die Hek

was ich nie war: hier verwurzelt. Sie ist die Brücke, die meine Ve
meiner Gegenwart verbindet, indem sie mir zeigt, wie das Leben
wenn man von Anfang an an einem Ort zu Hause ist. Sie ist erwa
geworden, hier, und das ist mein größtes Glück.
Manchmal, wenn ich in den Bergen bin, setze ich mich unter ein
großen Baum. Er ist schon Hunderte von Jahren alt. Er hat die K
Stürme, die Dürren. Aber er ist immer noch da.
Seine Wurzeln sind
Er ist ein Symbol der Beständigkeit, der Ruhe, der Kraft. Ich den
Buch. Ich denke an die Worte, die ich schreibe, die ich mit dir te
die Blä
den Herzen der Menschen, die sie lesen.
Ich sitze in meinem Arbeitszimmer, schaue aus dem Fenster. Die
die Vögel singen, die Mopeds fahren vorbei. Es ist ein offenes Fe
Fenster zur Welt, zur Gegenwart, zur Zukunft. Ich denke an die W
blinden Mannes: „Ein Buch ist wie ein Baum.“ Und ich denke an
Neffen vom Nachbarn: „Für Tee, und für stark.“ Und ich denke a
alten Mannes am Fluss: „Er ist nicht kapu
sind wie die Blä
von mir, ein Teil meines
Lebens, ein Teil meiner Seele. Die Melodie der Erinnerung, das G
Zeit und die Kunst des Loslassens – all das sind die Geschichten,
meinem Buch erzählt habe.
Mein Leben in Kambodscha ist ein Leben der Extreme. Auf der e
ein Land, das ich mir zu einem Zuhause aufgebaut habe, in dem
gefunden und meine Tochter großgezogen habe. Auf der anderen
ein Land mit Herausforderungen , unzuverlässige Infrastruktur u
eine Mentalität, die für jemanden wie mich, der aus Deutschland
schwer zu verstehen ist. Und doch: Ich bleibe hier, weil das Gute
Wärme der Menschen, die Gelassenheit, mit der sie das Leben ne
die Möglichkeit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte.
hat mich gelehrt, dass Perfek
– und dass Zufriedenheit oft

aus den kleinen Dingen entsteht.
Wenn ich an die Zukunft denke, dann sehe ich vor allem Laura. I
dass sie die Freiheit hat, ihre Entscheidungen ohne Angst zu tref
sich nicht von äußeren Umständen einschränken lässt, sondern i
findet – egal, ob der in Kambodscha, Deutschland oder ganz woa
mich selbst wünsche ich mir vor allem Ruhe. Keine großen Aben
keine neuen Baustellen – sondern Zeit. Zeit, um zu unterrichten,
schreiben, um auf der Terrasse zu sitzen und den Tag kommen z
Vielleicht werde ich eines Tages wieder öfter nach Deutschland r
meine Mu
einmal etwas Neues anfangen – nicht aus Notwendigkeit, sonder
Aber egal, was kommt: Ich weiß, dass ich meinen Platz gefunden
ist mehr, als ich mir damals, als ich hier ankam, je erh
Blick nach vorn
Das Leben als alleinerziehender Vater und Online-Deutschlehrer
ist eine ständige Gratwanderung. Es ist ein Balanceakt zwischen
Anforderungen meines globalen Klassenzimmers und den Bedürf
Tochter Laura. Manchmal fühlt es sich an, als würde ich auf zwe
gleichz
eintauschen. Diese Erfahrung hat meine De
verändert.
Heute, auf der ganzen Welt, ist Erfolg oft gleichbedeutend mit K
materiellem Besitz und einem klar definierten Lebensweg. Aber h
hat sich das verschoben. Erfolg bedeutet für mich heute, Laura g
weltoffen aufwachsen zu sehen. Es bedeutet, eine Arbeit zu habe
intellektuell fordert und menschlich erfüllt. Es bedeutet, die Frei
mein Leben nach meinen eigenen Regeln zu gestalten, auch wen
bedeuten, dass mein Arbeitstag um vier Uhr morgens beginnt un
abends endet.
Die Herausforderungen sind real. Es gibt Tage, an denen die Inte
streikt, die Stromversorgung ausfällt oder Laura krank ist und ich
eine wich
weit weg von der Familie und den alten Freunden. Aber diese

Herausforderungen haben mich auch widerstandsfähiger gemach
der Problemlösung und dankbarer für die kleinen Dinge – eine st
Internetverbindung, ein Lächeln von Laura, ein entspannter Abe
der Veranda.
Mein Begriff von „Heimat“ hat sich ebenfalls gewandelt. Heimat
nur ein geografischer Ort, sondern ein Gefühl. Es ist dort, wo Lau
ist, wo mein Laptop steht und ich meine Schüler unterrichte. Es
Geräuschen Kampots, den Gerüchen der Garküchen und dem Lac
Tochter. Kambodscha ist nicht nur ein Land, in dem ich lebe; es
meiner Iden
ganzen Fülle anzunehmen, mit all seinen Höhen und Tiefen.
Wenn ich in die Zukunft blicke, sehe ich keine festen Pläne, sond
Fortsetzung dieser Reise, die mich immer weiter in mein Inneres
möchte Laura weiterhin die bestmögliche Bildung und die Freihe
eigenen Weg zu finden. Ich möchte sehen, wie sie sich zu einer
selbstbewussten, weltoffenen jungen Frau entwickelt, die ihre W
Deutschland und ihre Flügel in Kambodscha hat. Ich möchte, das
Vielfalt der Welt schätzt und ihre eigene S
ach
qualifiziertem Deutschunterricht ist ungebrochen, und ich sehe m
Potenzial, mehr Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen. Aber
dabei immer die persönliche Note bewahren, die meine Arbeit so
macht. Es geht nicht um Masse, sondern um Qualität und die ind
Begleitung meiner Schüler.
Und für mich selbst? Ich möchte weiterhin lernen, wachsen und
zwischen Arbeit und Privatleben finden. Ich möchte die Schönhe
Kambodschas weiter erkunden, neue Orte entdecken und die Kul
verstehen. Ich möchte die Zeit mit Laura und Karli genießen, die
Momente festhalten, die das Leben so reich machen.
Dieses Leben in Kambodscha, mit all seinen Besonderheiten, ist
uns. Es ist ein Leben voller Herausforderungen, aber auch voller
Abenteuer und
Erfolg neu geformt und mir gezeigt, dass das Glück oft dort zu fi

man es am wenigsten erwartet – in einem kleinen Haus in Kamp
von einem globalen Klassenzimmer, einer wundervollen Tochter
treuen Hund. Es ist mein Leben, und ich bin dankbar dafür.
Hiermit endet die Geschichte unserer Reise. Es wird keine Fortse
denn die Reise geht nicht weiter, sie ist angekommen. Ich möcht
meinen Schülern, Freunden und Lesern für ihr Interesse bedanke
allen Dingen bei Laura, die mich mit ihren Fragen und ihrer Lieb
die Welt und mich selbst mit neuen Augen zu sehen.